

Lasagnes 'allégées'

Nombre de personnes: 6

Difficulté: facile

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients

1 boîte de lasagnes précuites
1200g de tomates pelées avec le jus
400 ml de coulis de tomate
1 petite boîte de concentré de tomates
250g de steak haché
250g de hachis de veau épicé
2 oignons
sel, poivre
1 pincée de sucre
1 càs huile d'olive
basilic, thym, romarin, origan, ail, paprika doux
200g de fromage râpé allégé (Santane p.ex)

Préparation

1. Hacher l'oignon et le faire dorer dans l'huile d'olive.
2. Ajouter la viande et la faire cuire quelques minutes.
3. Ajouter les tomates pelées, le coulis, le concentré, toutes les épices et la pincée de sucre (quantités en fonction de votre propre goût)
4. Laisser mijoter le tout pendant 20 minutes. Réassaisonner si nécessaire.
5. Disposer dans le fond d'un plat en pyrex rectangulaire, une couche de lasagnes (inutile de beurrer le plat). Ajouter de la sauce en couche de 1cm et recouvrir de lasagnes. Répéter jusqu'à ce que le plat soit rempli (min.4 couches de pâtes).
6. Terminer par une couche de sauce et de fromage râpé.
7. Enfourner dans un four préchauffé à 180°C sur la grille du milieu et laisser cuire pendant 25-30 minutes.

Remarque-conseil

Ce plat peut s'accompagner d'une simple salade verte préparée avec une vinaigrette à base de fromage blanc et d'herbes provençales.

Le fromage râpé allégé apporte plus d'un tiers des besoins journaliers en calcium et apporte jusqu'à 25% de moins en graisses

Valeurs nutritionnelles par personne

kcal: 517
Protéines (g): 36.4
Lipides (g): 18.9
Glucides (g): 50.2
Calcium (mg): 415

Recette publiée sur www.dietetique.lu le 13/01/2004
© dietetique.lu