

Lasagnes aux légumes

Préparation 15 minutes - Cuisson 20 minutes

1 Paquet de pâte à lasagnes
2 boîtes de tomates pelées
3 belles courgettes
Concentré de tomates
1 Oignon

1 Gousse d'ail
Basilic
1 casserole de béchamel allégée
400 G de steak haché 5 % MG
Fromage râpé

Sel / Poivre
Herbes de Provence
Huile d'olive

Préchauffer le four Th 7 (200°).

Couper les courgettes en morceaux. Cuire à l'eau bouillante pendant 5 minutes.

Mixer les courgettes avec les tomates pelées

Hachez l'oignon et l'ail. Faites chauffer 1 c à soupe d'huile d'olive et jeter l'ail et l'oignon quand elle est bien chaude. Ajouter le steak haché, le basilic les herbes de Provence et les tomates aux courgettes. Saler et poivrer. Bien remuer pendant 5 minutes. Ajouter 1 c. à café de concentré de tomates. La préparation à la viande doit être un peu liquide, pour cuire les pâtes.

Préparer votre sauce blanche (de la farine délayée dans le lait froid, chauffer jusqu'à épaississement).

Dans un plat à gratin, versez 1c. à café d'huile d'olive, une couche de pâtes, une de sauce à la viande, une de béchamel, sel / poivre. Recommencer jusqu'à remplir votre plat à gratin. Terminer par une couche de sauce béchamel et saupoudrer de fromage râpé.

Passez au four 20 minutes

Si vous avez assez pour faire deux plats, vous pouvez en congeler un et le servir pour un autre repas. Il n'y aura qu'à le passer au four, recouvert d'un papier alu, pendant 15 minutes.

Variante : Tailler les courgettes dans la longueur et les intégrer crues dans la composition du plat.