

Moisson Santé® Sauce pour Pâtes Lasagne méditerranéenne aux légumes

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 35 minutes

Nombre de portions: 6

Image not found

file:///var/www/vhosts/healthyharvestpastasauce.ca/httpdocs/sites/default/files/_0000_Veg%20Lasagna-033c.jpg

Voici un délicieux souper de semaine fait avec peu de fromage, de la sauce pour pâtes déjà prête et des légumes colorés. À savourer sans la moindre culpabilité!

Ingrédients

1 pot (570 ml) **sauce pour Pâtes Moisson Santé®**, avalanche de légumes, divisée

12 pâtes à lasagne, cuites

1 petite aubergine, finement hachée

1 petite courgette, finement hachée

2 tasses (500 ml) de jeunes pousses d'épinards, hachées

1 tasse (250 ml) de poivrons rouges rôtis et tranchés vendus en pot

1/2 tasse (125 ml) d'olives Kalamata hachées

1 tasse (250 ml) de fromage mozzarella râpé en filaments

1/2 tasse (125 ml) de fromage feta émietté

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Étaler 1/2 tasse (125 ml) de sauce pour pâtes dans un plat de cuisson beurré de 9 pouces (2 l). Recouvrir de trois pâtes à lasagne, coupées s'il y a lieu, et de 3/4 de tasse (175 ml) de sauce pour pâtes. Répartir la moitié de l'aubergine, de la courgette, des épinards, des poivrons rouges rôtis et des olives sur le dessus. Répéter les deux étapes précédentes. Ajouter les pâtes et la sauce restantes. Garnir de mozzarella et de feta.

2. Cuire, recouvert de papier aluminium, pendant 20 minutes. Retirer le papier aluminium et laisser cuire pendant 15 minutes de plus ou jusqu'à ce que le fromage soit doré. Laisser reposer pendant 10 minutes avant de servir..

Par portion:

321 calories, 6 g lipides, 2 g lipides saturés, 8 mg cholestérol, 742 mg sodium, 47 g glucides, 6 g fibres, 7 g de sucres, 11 g protéines.



[< Précédent](#)
[Imprimer cette recette](#)
