

Lasagne légère

| INGRÉDIENTS | Métrique | Impérial |
|---|-------------------|---------------------|
| • Chou-fleur, petits bouquets | 375 ml | 1½ tasse |
| • Tomates italiennes en conserve | 1 boîte de 796 ml | 1 boîte de 28 onces |
| Ail haché | 1 gousse | 1 gousse |
| Assaisonnement à l'italienne | 5 ml | 1 c. à thé |
| Sel | au goût | au goût |
| Poivre | au goût | au goût |
| • Lasagnes pré-cuites* | 7 pâtes | 7 pâtes |
| Champignons frais, tranchés | 375 ml | 1½ tasse |
| Fromage jarlsberg léger, en tranches | 120 g | 4 onces |
| Poivron vert haché finement | 375 ml | 1½ tasse |
| Fromage mozzarella partiellement écrémé, râpé grossièrement | 250 ml | 1 tasse |

*Pâtes « express » disponibles en épicerie

RENDEMENT : 4 portions

MODE DE PRÉPARATION

- Cuire les bouquets de chou-fleur à la vapeur ou au four micro-ondes jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants.
Égoutter ; mettre de côté.
- Dans une petite casserole, verser les tomates ; les concasser.
Ajouter l'ail et les assaisonnements ; mélanger.
Chauffer à feu doux environ 10 minutes.
- Dans un plat de 20 cm x 20 cm (8 po x 8 po) allant au four, disposer les ingrédients de la façon suivante :
étendre le tiers de la préparation de tomate ;
recouvrir du tiers des pâtes ;
étaier les champignons ;
étendre le tiers de la préparation de tomate ;
ajouter la moitié de fromage jarlsberg ;
recouvrir du tiers des pâtes ;
étaier le poivron vert ;
étendre la préparation de tomate restante ;
ajouter la quantité restante de fromage jarlsberg ;
recouvrir de la quantité restante de pâtes ;
étaier le chou-fleur ;
garnir de fromage mozzarella râpé.
Couvrir et cuire au four à 180 °C (350 °F) 45 minutes.
Découvrir et griller au four quelques minutes.
Laisser en attente 10 minutes dans le four éteint ; servir.

TEMPS DE PRÉPARATION : 40 minutes

TEMPS DE CUISSON : 45 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 44,6 g

Fibres : 4,6 g

Protéines : 26,7 g

Lipides : 11,2 g