LASAGNES ENTRE BRETAGNE ET ITALIE

Mardi 25 Janvier 2022

Comment recycler des restes de légumes et de poisson :

Lasagnes entre Bretagne et Italie pour 2 personnes et 5 sp vert -4 spl bleu-4 spv violet-4 psp par part

-50 g de plaques de lasagnes précuites (3 plaques) : 5 sp vert bleu violet---5 psp

-160 g d'églefin cuit vapeur :1 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet-0 psp*

-160 g de bouquets de chou-fleur cuits :0 sp vert bleu violet---0 psp*

-400 g de pulpe fine de tomate en boite : 0 sp vert bleu violet---0 psp*

-20 g de parmesan râpé :3 sp vert bleu violet---3 psp

-2 cuillerées à café d'épices italiennes

-sel poivre blanc

Préchauffer le four 180° (th 6) chaleur traditionnelle.

Assaisonner la pulpe de tomate : sel poivre et 1 cuillerée à café d'épices italiennes. Bien mélanger.

Mélanger ensemble les bouquets de chou-fleur légèrement écrasés et le poisson effeuillé et assaisonner légèrement : sel poivre.

Verser 150 g de pulpe de tomate au fond d'un plat allant au four.

Déposer dessus une plaque de lasagne et la garnir de la moitié du mélange chou-fleur églefin. Saupoudrer de 5 g de parmesan.

Reposer dessus une deuxième plaque de lasagne et la garnir du restant chou-fleur églefin. Saupoudrer de 5 g de parmesan.

Déposer la dernière plaque de lasagne et verser le restant de la pulpe de tomate sur les lasagnes.

Saupoudrer de 10 g de parmesan râpé et d'une cuillerée d'épices italiennes.

Enfourner 20 minutes.

Servir aussitôt.

Vous pouvez remplacer la pulpe de tomate en conserve par une sauce tomate maison sans MG, préparée l'été et congelée.

Pour le repas : salade roquette betterave avec 1 c à c d'huile d'olive (1 sp vert bleu violet□□□-1 psp□) -lasagnes entre Bretagne et Italie (5 sp vert □ -4 spl bleu□-4 spv violet□- 4 psp□) -crème chocolatée (3 sp vert □-2 spl bleu□-2 spv violet□-2 psp□ -recette du 17 06 2018). Total : 9 sp vert □- 7 spl bleu□-7 spv violet□-7 psp□

Mes calculs sont faits suivant mon choix alimentaire. A vous d'ajuster suivant vos propres choix.

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés