

# LASAGNES AUX DEUX JULIENNES

Jeudi 16 mai 2024

*Un plat bien réconfortant, bien rassasiant tout en étant assez léger :*

*Lasagnes aux deux juliennes pour 2 personnes et 7 sp vert – 6 sp bleu – 6 spv violet – 6 psp par part*

*-3 feuilles de lasagnes précuites : 9 sp vert bleu violet – 9 psp*

*-160 g de julienne (poisson)\* : 2 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp*

*-240 g de julienne de légumes surgelés\* : 0 sp vert bleu – 0 psp*

*-1 boîte de pulpe de tomates\* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-20 g de gruyère allégé : 2 sp vert bleu violet – 2 psp*

*-sel fin piment d'Espelette*

*Cuire à la vapeur (cocotte-minute) la julienne de légumes pendant 3 minutes. Laisser refroidir et assaisonner légèrement : sel piment d'Espelette.*

*Précuire le poisson à la vapeur (cocotte-minute) pendant 3 minutes. Laisser refroidir et assaisonner légèrement : sel piment d'Espelette. L'effeuiller.*

*Mélanger les deux juliennes.*

*Assaisonner la pulpe de tomates : sel piment d'Espelette.*

*Préchauffer le four 180° (th6)*

*Verser une couche de pulpe de tomates au fond d'un plat à*

*gratin.*

*Poser une plaque de lasagnes et la garnir de la moitié des deux juliennes.*

*Poser une deuxième plaque de lasagne et la garnir du restant du mélange des deux juliennes.*

*Finir par la troisième plaque et verser la pulpe de tomates.*

*Saupoudrer de gruyère et enfourner 30 minutes.*



*Servir bien chaud.*



*Pas de matières grasses (huile, beurre) dans cette recette et l'indice glycémique est moyen (IG des lasagnes 47).*

*Vous pouvez assaisonner votre sauce tomates suivant vos goûts : paprika, oignon, ail etc et choisir un autre poisson blanc : cabillaud, lieu etc.*

*Pour le repas : asperges + 10 g de mayonnaise allégée + 1 c à s de fromage blanc 0% (1 sp vert bleu violet □□□ - 1 psp□) – lasagnes aux deux juliennes (7sp vert□ – 6 spl bleu□ – 6 spv violet□ – 6psp□) – 1 petit suisse 0% avec fraises (1 sp vert□ – 1 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□). Total : 9 sp vert□ – 8 spl bleu□ – 7 spv violet□ – 7 psp□*

*Depuis quelques jours, l'application pour réaliser et compter les points par personne de mes recettes a disparu au profit d'un QR code qui ne donne que le bilan journalier donc je vais essayer de continuer à noter ce que je cuisine personnellement et vous en faire part même si cela est plus difficile.*

*Très bonne journée*

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**