LASAGNES DE DINDE AUX POIVRONS RICOTTA

Mercredi 30 Octobre 2019

Un plat bien copieux !

Lasagnes de dinde aux poivrons ricotta pour 1 personne et 8pp-6spl par part

-2 plaques de lasagnes pré -cuites *

-80 g de filet de dinde cuit *

-40 g de ricotta

-12O g de dés de poivrons surgelés *

-50 g d'oignons émincés *

-300 g de sauce tomate maison sans MG *

-10 g de parmesan râpé

-sel, poivre ou piment d'Espelette

Dans une poêle, sur une feuille de cuisson, faire revenir les poivrons surgelés avec l'oignon émincé pendant 5 minutes, à petit feu et à couvert. Assaisonner

Mixer le filet de dinde cuit avec la ricotta. Rectifier l'assaisonnement

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Verser un fond de sauce tomate au fond d'un plat allant au four et poser une feuille de lasagne

Recouvrir de poivrons oignon puis du mélange dinde ricotta

et recouvrir le tout de la deuxième plaque de lasagne



Recouvrir du restant de sauce tomate

Saupoudrer de parmesan et enfourner 20 minutes



Servir aussitôt



Aucune MG dans ce plat

Mes lasagnes étaient tellement copieuses que nous les avons mangées à deux donc 4pp-3 spl pour chacun

Pour le repas : salade batavia + 1 c à c d'huile (1pp-1sp)
-lasagnes de dinde aux poivrons ricotta (8pp-6sp) -1 yaourt de chèvre 0% (1pp-0spl)
-2 figues (0pp-0sp). Total : 10 pp-7spl

Très belle journée à toutes et tous

Lilou 3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits
réservés