

LASAGNES RICOTTA ÉPINARDS AUX ŒUFS

Jeudi 27 février 2025

Pour être un plat complet, c'est complet !

*Lasagnes ricotta épinards aux oeufs pour 2 personnes et 9 sp
vert – 6spl bleu – 6 spv violet – 6 psp par part*

-60 g de feuilles pré cuites de lasagnes (2 grandes feuilles)

*-250 g d'épinards surgelés**

*-1 boîte de pulpe de tomates**

*-2 œufs durs **

-60 g de ricotta

-20 g de gruyère râpé allégé

-sel poivre

-1 cuillère à café d'épices italiennes Ducros

Cuire à couvert les épinards surgelés dans une petite sauteuse avec 1 cuillère à soupe d'eau. Les assaisonner : sel poivre. Les laisser refroidir.

Verser la pulpe de tomates dans une casserole et assaisonner (sel poivre épices italiennes). Chauffer 3 minutes en remuant pour que les épices diffusent bien.

Écailler les œufs durs et les couper en deux.

Préchauffer le four 180° (th 6)

Verser une couche de pulpe de tomates au fond d'un plat allant au four et poser une plaque de lasagne.

Étaler la ricotta sur la plaque et poser les demi œufs, le jaune sur la ricotta.

Recouvrir d'épinards et poser la deuxième plaque.

Napper le tout de pulpe de tomates.

Saupoudrer de gruyère râpé.



Enfourner 25 minutes.

Servir bien chaud.



Vous pouvez prendre des épinards frais et les cuire.

L'indice glycémique de ce plat est moyen tendant à bas avec les autres ingrédients, les feuilles de lasagnes étant à 47.

Pour le repas : salade verte à la betterave avec 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet – 1 psp) -lasagnes ricotta épinards aux œufs (9 sp vert – 6 spl bleu – 6 spv violet – 6 psp) – 1 pomme au four (0 sp vert bleu violet – 0 psp). Total : 10 sp vert – 7 spl bleu – 7 spv violet -7 psp

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés