

# 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 boîte\* : 0 sp vert bleu violet -0 psp

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

-2 cuillères 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 cuillère 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***