

LASAGNES RICOTTA BLETTES

Vendredi 04
Octobre 2019

Bien copieux !

Lasagnes ricotta
blettes pour 1 personne et 6pp-6 sp la part

- 2 feuilles de lasagnes précuites (30 g)
- 1 petite botte de blettes *
- 40 g de ricotta
- 10 g de parmesan râpé
- 250 ml de sauce tomate maison sans MG *
- sel poivre

Laver les blettes et récupérer les feuilles vertes. Les couper en lanières et les cuire à l'étouffée dans une sauteuse avec un peu d'eau. Les assaisonner

Préchauffer le four 180° (th 6)

Napper un plat allant au four d'un peu de sauce tomate et poser une plaque de lasagnes

La recouvrir de feuilles de blettes égouttées puis de ricotta



Poser la deuxième plaque de lasagnes et recouvrir le tout du restant de sauce tomate

Saupoudrer de parmesan et enfourner 20 minutes



Servir aussitôt



Les feuilles de blettes se cuisent comme des épinards et réduisent beaucoup à la cuisson. Vous pouvez aussi les cuire à la vapeur ou à l'eau bouillante salée

Quant aux côtes, les cuire à l'eau bouillante salée ou à la vapeur et elles serviront à d'autres recettes. Elles se congèlent très bien

Pour le repas du soir : salade endive pomme + 1 c à c d'huile de noix (1pp-1sp) -lasagnes ricotta blettes (6pp-6sp) -œufs au lait (2pp-2spl-recette du 18 03 2018). Total : 9pp-9spl

Excellente journée à vous toutes et tous

Lilou 3158: Blog
cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits

réservés