

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