

LASAGNES D'AUBERGINES A L'ITALIENNE

Mercredi 07 Mars 2018

Pour changer des pâtes :

Lasagnes d'aubergines à l'italienne pour 1 personne et 5pp- 3 spl par part

-200 g de tranches d'aubergines grillées surgelées *

-50 g de tomates séchées surgelées *

-2 tranches de jambon de dinde*

-sauce tomates maison sans MG*

-10 g de parmesan râpé

-1 cuillère à café d'huile d'olive

-2 cuillères à café de persillade *

-sel poivre

Décongeler les tranches d'aubergines et les tomates et les éponger dans du papier absorbant

Préchauffer le four 180 °

Dans un plat huilé allant au four, déposer une couche d'aubergines légèrement assaisonnées puis le jambon de dinde coupé en lanières et les tomates séchées

Saupoudrer de persillade et de la moitié du parmesan râpé



Recouvrir du restant des aubergines. Assaisonner très légèrement



Napper de sauce tomates et saupoudrer du restant de parmesan



Enfourner 20 minutes

Servir à la sortie du four

C'est un plat léger mais bien copieux

En été, prendre des aubergines fraîches si possible mais les surgelées sont très bonnes et pratiques à utiliser

Pour la sauce tomate, je la prépare l'été quand les tomates ont du goût

Pour le repas du soir : lasagnes d'aubergines à l'italienne (5pp- 3 spl) -30 g de pain complet (2pp- 2 sp) -1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl) -2 clémentines (0pp- 0 sp). Total : 8pp- 5 spl

Très bon mercredi

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés