



sgé Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

lunch
goûtez l'idée

Les recettes de « l'assiette équilibrée »

Lasagnes au pain et aux légumes



Foto: unplash.ch

Valeurs nutritives par portion

Energie	495 kcal
Protéines	22 g
Glucides	40 g
Fibres	9 g
Graisses	26 g

En % de l'énergie totale

17%
32%
3%
47%





Les recettes de « l'assiette équilibrée »

Lasagnes au pain et aux légumes

Pour 4 portions | Préparation env. 60 minutes

Ingédients

1 dl Crème
1 dl Sauce tomate
2 dl Lait
2 Œufs
1 Gousse d'ail
1 cs Huile d'olive pour graisser le plat à gratin
250 g Tomates
250 g Courgettes
250 g Aubergines
300 g Pain (p. ex. pain complet)
100 g Mozzarella (6 tranches fines)
30 g Fromage râpé
1 Bouquet de basilic
Origan
Sel, poivre



Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Mélanger la crème, la sauce tomate, le lait et les œufs dans un saladier. Presser l'ail et l'ajouter. Assaisonner la liaison avec de l'origan, du sel et du poivre.
3. Graisser le plat à gratin avec de l'huile d'olive.
4. Couper les tomates, les courgettes, les aubergines et le pain en fines tranches.
5. Mettre de côté quelques feuilles de basilic pour la décoration, couper le reste du basilic en lanières.
6. Disposer en couches successives les légumes, le basilic, le pain et la mozzarella. Ajouter de la liaison entre chaque couche et sur la dernière couche. Pour finir, saupoudrer le fromage râpé sur les lasagnes.
7. Cuire au four pendant 40 minutes. Garnir de basilic et servir.

Avec le soutien financier de
l'Office fédéral de la sécurité alimentaire
et des affaires vétérinaires (OSAV).