



## Lasagne aux légumes d'été, sans pâte

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
<b>324</b> kcal	<b>20,4</b> g	<b>9,17</b> g	<b>13,0</b> g	<b>0,88</b> g	<b>17,8</b> g	<b>13,8</b> g
17%	23%	21%	14%	18%	31%	2%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**Plat**

Prêt en  
**30 min**

Cuisson  
**25 min**

### Ingrédients

Pour 1 personne

- ½ oignon émincé
- ½ gousse d'ail hachée
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- ½ aubergine coupée en tranche dans la longueur
- ½ courgette coupée en tranche dans la longueur
- 1 grosse poignée d'épinard frais
- 150 g de purée de tomate
- 50 g de ricotta
- 30 g de mozzarella râpée
- 1 cuillère à café d'origan
- poivre & sel

### Préparation

1. Préchauffez votre four à 200°C. Faites griller les tranches d'aubergine et de courgette des deux côtés dans une poêle-grill graissée avec 1 cuillère à café d'huile d'olive et réservez.
2. Dans une casserole, faites revenir l'ail et l'oignon dans l'huile d'olive restante. Ajoutez les épinards et faites cuire 2-3 minutes. Salez et poivrez.
3. Ajoutez la ricotta et mélangez. Dans un bol, mélangez la purée de tomate à l'origan.
4. Dans un petit plat allant au four, créez des couches en alternant tranches de courgette, purée de tomate, tranches d'aubergine, épinards à la ricotta.
5. Parsemez de mozzarella râpée. Enfouez pendant 20 minutes.