

LASAGNES LIGHT



Par

Tom Kerridge

Dans

Tom Kerridge, perdre du poids pour de bon


INGRÉDIENTS :


- 800 g de bœuf haché (5% de matière grasse)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 gros oignons émincé finement
- 4 gousses d'ail râpées
- 2 carottes taillées en petits dés
- 2 branches de céleri taillées en petits dés
- 1 c. à soupe de graines de carvi
- 3 c. à soupe de concentré de tomates
- 700 ml de bouillon de bœuf frais
- 400 g de tomates en conserve
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 1 c. à soupe d'origan séché
- Les feuille finement hachées de 2 brins de romarin
- 200 g de champignons de Paris coupés en deux
- 2 grosses courgettes coupées en fines rondelles taillées en biseau
- 2 tomates de cœur de bœuf coupées en 12
- 250 g de ricotta
- 1 boule de mozzarella râpée (125 g)
- 10 g de parmesan râpé
- Sel de mer et poivre noir fraîchement moulu

RECETTE :

1. Préchauffez le four à 180°C (th.6).
2. Étalez la viande hachée sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez sur la grille supérieure pour 40 minutes, en la remuant toutes les 10 minutes. Elle doit avoir une couleur brun foncé uniforme. Retirez-la du four et réservez. Gardez le four allumé.
3. Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive sur feu moyen. Faites cuire les oignons pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en ajoutant un peu d'eau s'ils commencent à coller.

PRÉPARATION :

 30 minutes

 60 minutes

 6 personnes

 Facile

4. Ajoutez l'ail et faites revenir 1 minute. Incorporez les carottes et le céleri et laissez cuire 5 minutes puis ajoutez les graines de carvi en remuant pendant 30 secondes. Ajoutez le concentré de tomates et faites cuire 1 min.
5. Ajoutez la viande hachée, le bouillon, les tomates en conserve, le cube de bouillon émietté, les feuilles de romarin et les champignons. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que la sauce épaisse.
6. Versez la préparation dans un plat allant au four, d'environ 23x33 cm et 5 cm de hauteur. Disposez les courgettes sur toute la surface puis les tomates cœur de bœuf, assaisonnez chaque couche de sel et de poivre. Assaisonnez la ricotta de sel et de poivre et parsemez uniformément sur les tomates.
7. Répartissez la mozzarella et le parmesan et enfournez pour 35 minutes, ou jusqu'à ce que la garniture soit dorée.

Chaque portion apporte 436 kcal, 45 g de protéines, 20 g de glucides (dont 16 g de sucres), 18 g de lipides (dont 9,5 g de saturés), 6 g de fibres et 6 g de sel.