

# Lasagne légère

INGRÉDIENTS	Métrique	Impérial
• Chou-fleur, petits bouquets	375 ml	1½ tasse
• Tomates italiennes en conserve	1 boîte de 796 ml	1 boîte de 28 onces
Ail haché	1 gousse	1 gousse
Assaisonnement à l'italienne	5 ml	1 c. à thé
Sel	au goût	au goût
Poivre	au goût	au goût
• Lasagnes pré-cuites*	7 pâtes	7 pâtes
Champignons frais, tranchés	375 ml	1½ tasse
Fromage jarlsberg léger, en tranches	120 g	4 onces
Poivron vert haché finement	375 ml	1½ tasse
Fromage mozzarella partiellement écrémé, râpé grossièrement	250 ml	1 tasse

\*Pâtes « express » disponibles en épicerie

RENDEMENT : 4 portions

## MODE DE PRÉPARATION

- Cuire les bouquets de chou-fleur à la vapeur ou au four micro-ondes jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants.  
Égoutter ; mettre de côté.
- Dans une petite casserole, verser les tomates ; les concasser.  
Ajouter l'ail et les assaisonnements ; mélanger.  
Chauffer à feu doux environ 10 minutes.
- Dans un plat de 20 cm x 20 cm (8 po x 8 po) allant au four, disposer les ingrédients de la façon suivante : étendre le tiers de la préparation de tomate ; recouvrir du tiers des pâtes ; étaler les champignons ; étendre le tiers de la préparation de tomate ; ajouter la moitié de fromage jarlsberg ; recouvrir du tiers des pâtes ; étaler le poivron vert ; étendre la préparation de tomate restante ; ajouter la quantité restante de fromage jarlsberg ; recouvrir de la quantité restante de pâtes ; étaler le chou-fleur ; garnir de fromage mozzarella râpé.  
Couvrir et cuire au four à 180 °C (350 °F) 45 minutes.  
Découvrir et griller au four quelques minutes.  
Laisser en attente 10 minutes dans le four éteint ; servir.

TEMPS DE PRÉPARATION : 40 minutes

TEMPS DE CUISSON : 45 minutes

### Valeur nutritive par portion :

Glucides : 44,6 g

Fibres : 4,6 g

Protéines : 26,7 g

Lipides : 11,2 g