

Lasagnes légères



Par
personne

- 20 minutes de préparation
- 25 minutes de cuisson
- Pour 4 personnes

1 oignon

1 ½ grosse boîte de tomates pelées entières
ou concassées

2 CS de concentré de tomate

200 g de mélange de légumes surgelés nature
sans matière grasse (aubergine, courgettes et
poivrons)

400 g de steak haché 5 % M.G.

1 CS d'huile d'olive

4 pincées d'origan

200 g de lasagnes précuites

40 g de parmesan

courgettes, champignons, poivrons

1 Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Émincez l'oignon. Coupez les tomates en cubes. Versez-les dans une poêle avec leur jus, l'oignon, le concentré et les légumes. Laissez réduire sur feu doux environ 15 minutes. Ajoutez le steak haché émiétté, l'huile d'olive, l'origan. Salez, poivrez et mélangez bien. Laissez cuire encore 5 minutes.

2 Dans un plat à four rectangulaire, intercalez, en couches, les plaques de lasagnes et la sauce. Terminez en recouvrant les lasagnes d'une cuillerée à soupe de sauce. Saupoudrez de parmesan. Enfournez 25 minutes.