

Lasagnes courgettes à la faisselle tomates bœuf graines de courge

Une petite lasagne toute légère... pour filles comme ils disent ici!!! Des lasagnes riches en jus de cuisson des légumes... donc plus légère!



Ingrédients

- 6 à 8 feuilles de lasagne (pâtes fraîches)
- 1 à 2 courgettes
- 350 g de tomates cerise
- 1 oignon
- 2 à 4 gousses d'ail
- 200 g de fromage en faisselle
- Huile d'olive
- 200 g de râpé
- 50 g de parmesan
- 2 branches de sarriette
- 125 g de bœuf haché
- Paprika
- 3 c. à soupe de graines de courge
- Sel et poivre

Rincez les courgettes et coupez-les en petits cubes. Épluchez l'oignon et hachez-le finement. Faites-les revenir dans un filet d'huile d'olive le temps que les légumes rendent leur eau de cuisson. Ajoutez de la sarriette effeuillée. Salez, poivrez puis ajoutez la le fromage en faisselle. Réservez.

Faites revenir le bœuf haché avec quelques gousses d'ail écrasées. Réservez.

Dans le fond d'un petit plat à lasagne déposez deux feuilles de lasagne, le mélange de courgettes. Couvrez de deux à trois feuilles de lasagnes. Répartissez les tomates cerises coupées en 2 ou en 4 pour les plus grosses puis le mélange de bœuf à l'ail. Couvrez de 100 g de râpé. Recouvrez de 2 à 3 feuilles de lasagne. Répartissez le râpé et le parmesan, les graines de courge. Assaisonnez. Saupoudrez de paprika. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Enfournez les lasagnes couvertes à 210-220°C pendant 30 minutes dans le milieu du four. Découvrez et laissez cuire encore 15 à 20 minutes le temps que le tout prenne une jolie couleur dorée.

Mes suggestions:

- Recettes de Pâtes, riz, semoule...
- Graines de courges séchées (cuites) au sel
- Préparation des pâtes fraîches aux œufs: simples, colorées ou farcies
- Que faire avec...



De la Fourchette aux Papilles Estomaquées ...Made By TitAnick

<http://www.de-la-fourchette-aux-papilles-estomaquees.fr/article-lasagne-courgettes-tomates-60009324.html>