



Les plats principaux

Lasagne de courgette

Pour 4 personnes.

Ingrédients

60 grammes d' épinards (hachés grossièrement)
1 oignon (petit, ciselé)
2 courgettes (grosses)
800 grammes de tomates pelées (en boîte)
1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
1 cuillère à café de feuilles de thym (frais)
250 grammes de mozzarella (râpée)
chili en poudre (pointe de couteau)
1/2 cuillère à café oregano (séché)
25 grammes de parmesan (râpé)
poignée basilic (haché grossièrement)
250 grammes de ricotta
1 gousse d'ail (pressée)
1 œuf
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Coupez les courgettes en longues plaques dans la longueur avec une mandoline ou un rabot à fromage. Salez et poivrez et déposez-les sur de l'essuie-tout. Séchez-les bien.

Mettez dans un plat la ricotta, 2/3 de la mozzarella et le parmesan, l'œuf, l'épinard et le basilic. Mélangez bien le tout. Salez et poivrez. Tartinez chaque plaque de courgette avec une cuillère du mélange de fromage puis roulez-les.

Faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive. Assaisonnez avec l'origan, la poudre de chili, le thym et l'ail pressé. Ajoutez les tomates et le vinaigre balsamique. Laissez mijoter 20 minutes. Salez un peu. Chauffez le four à 180°C.

Versez la sauce dans un plat à four et disposez dedans les roulades de courgette. Saupoudrez avec le reste de mozzarella et de parmesan. Enfournes 40 minutes.

Astuce:

Cette recette est aussi possible avec du potiron en remplacement de la courgette.

Ustensiles de cuisine

Mandoline

Four

