



Les plats principaux

Lasagne végétarienne à la courgette

Pour 4 personnes.

Ingrédients

5 courgettes
10 grammes de parmesan (râpé)
400 grammes tomates en cubes (en boîte)
1 cuillère à café de vinaigre balsamique
150 grammes de mozzarella (râpée)
1 oignon (finement ciselé)
1 gousse d'ail (pressée)
1/2 cuillère à café oregano (séché)
1 cuillère à café thym (frais)
1 pincer de chili en poudre
huile d'olive
poivre
sel

Pour le mélange de ricotta:

150 grammes de mozzarella (râpée)
20 grammes de parmesan (râpé)
2 cuillères à soupe de basilic
250 grammes d' épinards
300 grammes de ricotta
1 œuf

Méthode de préparation

Coupez les courgettes dans la longueur en longues tranches à l'aide d'une mandoline ou d'un coupe-fromage. Salez et poivrez et déposez-les sur un morceau de papier de cuisine. Séchez bien.

Faites revenir l'oignon puis ajoutez l'origan, le chili en poudre, le thym, l'ail, les tomates en cubes et le vinaigre balsamique. Mélangez bien le tout et laissez la sauce mijoter 20 minutes à feu doux.

Préchauffez le four à 180°C.

Mélangez ensemble tous les ingrédients pour la ricotta. Salez et poivrez. Tartinez chaque tranche de courgette avec une cuillère du mélange de fromage puis enroulez-les.

Répartissez la moitié de la sauce tomate sur le fond d'un plat à four. Disposez-y les rouleaux de courgettes.

Répandez le reste de la sauce sur le dessus des rouleaux. Saupoudrez de mozzarella et de parmesan puis salez et poivrez. Enfourez durant environ 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que le fromage dessus soit bien doré.

Ustensiles de cuisine

Four

