

Lasagnes aux courgettes

Préparation : 30 min

Cuisson : 55 min

Personnes : 4

Ingrédients :

- 1 douzaine de plaquettes de lasagnes
- 4 petites courgettes
- 4 oignons
- 2 gousses d'ail
- 100g de parmesan râpé
- 1 grande boîte de tomates pelées au naturel
- 7 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation : Eliminez les extrémités des courgettes, ne les pelez pas, découpez-les en bâtonnets. Pelez et émincez finement 2 oignons. Versez 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle, posez sur feu vif et faites sauter rapidement les courgettes et les oignons, juste pour les faire blondir. Salez et poivrez.

Faites bouillir de l'eau salée dans une grande casserole. Plongez-y les plaquettes de lasagnes pendant 3 minutes pour les rendre plus souples. Egouttez-les sur un linge puis garnissez-les avec les courgettes sautées. Roulez-les. Disposez ces rouleaux dans un plat à four huilé. Préchauffez votre four Th 7 (210°).

Pelez et hachez les oignons restants et les gousses d'ail. Faites les blondir dans l'huile d'olive restante, ajoutez les tomates, salez et poivrez et laissez mijoter pendant une dizaine de minutes. Versez cette sauce tomate sur les lasagnes, enfournez pour 40 min. Dégustez très chaud avec du parmesan râpé.

Suggestions : vous pouvez aussi les cuisiner en lasagne standard dans un plat à gratin et ne pas faire de roulé par contre il faudra couper les courgettes en tranches et non pas en bâtonnets.

Vous pouvez aussi ajouter des tranches de jambon ou de mozzarella