

Lasagne (faible en FODMAP)



Découvrez notre savoureuse recette de lasagne, alliant une faible teneur en FODMAP à une généreuse quantité de protéines. Profitez d'un festin délicieusement digestible et nutritif.

Préparation 20 min

Cuisson 40 min

Portions 8

Nutrition Facts (per serving)

Calories 435

Lipides 12

Glucides 52

Fibres 8

Protéines 30

Sodium 370

Ingrédients

- 900 g (environ 2 lb) de carottes pelées et émincées
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 900 g (environ 2 lb) de viande hachée extra-maigre
- 15 ml (1 c. à soupe) de paprika fumé
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil plat
- 30 ml (2 c. à soupe) d'herbes de Provence

- 1 L (4 tasses) de sauce tomate FODY
- ½ paquet de lasagnes sans gluten (environ 8 pâtes à lasagne)
- 250 ml (1 tasse) de fromage suisse râpé (optionnel)

Préparation

1. Dans un grand wok, chauffer l'huile à feu moyen. Faire revenir les carottes dans l'huile environ 10 minutes.
2. Ajouter la viande hachée. Lorsque la viande est bien cuite, ajouter le paprika, le persil, les herbes de Provence et la sauce tomate. Laisser mijoter à feux doux pendant 30 minutes.
3. Après 20 minutes de cuisson de la sauce, porter de l'eau à ébullition dans une grande casserole. Faire cuire les lasagnes 10 minutes.
4. Préchauffer le four à 350 °F (180°C).
5. Dans un grand plat rectangulaire, verser 1/3 de la sauce puis étaler 4 pâtes à lasagne dans le sens de la longueur. Répéter à nouveau l'opération, puis verser le reste de la sauce sur le dessus.
6. Parsemer de fromage suisse râpé, si désiré. Enfournier pendant 5 à 10 minutes. Puis déguster.

Notes



Clémence Pouit – Nutritionniste Diététiste à Saint-Bruno | Gestionnaire clinique Sénior volet mentorat et stage
Nutritionniste - Diététiste Montérégie