

Lasagne rapide et facile pour 2 personnes



Découvrez la praticité et la saveur de notre recette de lasagne rapide et facile pour 2 personnes. Comblerez vos envies avec cette délicieuse préparation parfaitement adaptée à deux convives, tout en économisant du temps en cuisine.

Préparation 5 min

Cuisson 25 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 550

Lipides 18

Glucides 35

Fibres 5

Protéines 31

Sodium 570

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de sauce marinara, faite maison ou achetée en magasin
- 2 gousses d'ail, hachées
- Poivre et sel, au goût
- 180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de fromage ricotta léger
- 250 ml (1 tasse) d'épinards hachés

- 180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de protéine végétale texturée (TVP) sèche ou 250 ml (1 tasse) de TVP congelée
- 3 nouilles de lasagnes prêtes à cuire (type Express), coupées en deux
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de fromage cheddar râpé < 20% de matières grasses
- Fromage parmesan, au goût

Préparation

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C). Placez une grille au centre du four.
2. Dans une petite casserole, faites chauffer la sauce marinara et l'ail haché à feu moyen. Assaisonnez selon votre goût.
3. Pendant ce temps, dans un bol, mélangez le fromage ricotta, les épinards et le basilic. Mettez de côté.
4. Ajoutez la protéine végétale texturée (PVT) à la sauce tomate chaude. Si le mélange est trop épais, ajoutez davantage de sauce marinara ou de purée de tomates en conserve. Mettez de côté.
5. Dans un plat allant au four de 8" x 8", assemblez les lasagnes : $\frac{1}{2}$ tasse de sauce marinara, 2 demi-nouilles de lasagnes, $\frac{1}{2}$ tasse du mélange de ricotta. Répétez cette étape 2 fois pour obtenir 3 couches. Terminez avec le reste de la sauce et du fromage râpé.
6. Faites cuire au four pendant 25 minutes. Saupoudrez de fromage parmesan râpé selon votre goût et laissez reposer pendant 10 minutes avant de servir.



Catherine Clément-Dumas – Nutritionniste Diététiste à Vaudreuil et Valleyfield
Nutritionniste - Diététiste à Vaudreuil-Dorion