

Lasagne de légumes à la mijoteuse



Je vous propose ma lasagne de légumes à la mijoteuse, un plat ultra-réconfortant qui fait du bien ! J'adore la préparer les jours où j'ai envie d'un bon repas sans trop d'efforts – la mijoteuse s'occupe de tout.

Préparation 15 min

Cuisson 300-360 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 475

Lipides 26

Glucides 20

Fibres 6

Protéines 40

Sodium 900

Ingrédients

- 1 recette de [ricotta de tofu](#)
- 1.2 L (5 tasses) de sauce à spaghetti à la viande (ou [végétarienne](#)), [maison](#) ou du commerce
- 1 aubergine, coupée en rondelles de 5 mm (½ po)
- 15 ml (1 c. à soupe) de pesto
- 1 courgette moyenne, coupée en rondelles de 5 mm (½ po)
- ½ barquette (115 g) de champignon, tranchés

Préparation

1. Sur une plaque ou dans une grande assiette, disposer les rondelles d'aubergine. Saupoudrer généreusement de sel pour les faire dégorger. Laisser reposer environ 10 minutes, puis éponger l'excès d'eau avec un papier absorbant.
2. Dans le fond de la mijoteuse, étaler une fine couche de sauce à spaghetti. Ajouter une première couche de rondelles d'aubergine, puis garnir d'environ 1 c. à thé de pesto. Ajouter une couche de courgettes et une autre de champignons, répartis uniformément.
3. Étaler une nouvelle couche de sauce, puis saupoudrer de parmesan. Répéter les couches en alternant légumes, pesto, sauce et parmesan jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant par une couche de sauce et de parmesan sur le dessus.
4. Couvrir et cuire à faible intensité pendant 5 à 6 heures, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Se congèle jusqu'à 3 mois.

Les valeurs nutritives vont varier selon la sauce choisie.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire

Nutritionniste Diététiste à Québec