

Soupe lasagne végétarienne



Envie du goût réconfortant de la lasagne sans passer des heures en cuisine ? Cette soupe lasagne rassemble toutes les saveurs classiques de ce plat italien adoré, mais sous une forme rapide et pratique. Un vrai délice qui plaira à toute la famille, idéal pour un repas réconfortant en semaine !

Préparation 10 min

Cuisson 15 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 480

Lipides 7

Glucides 73

Fibres 18

Protéines 31

Sodium 1790

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 675 g (1 sac) de légumes surgelés pour spaghetti (incluant oignons, céleris, carottes, poivrons, etc.)
- 500 ml (2 tasses) de protéine végétale texturée (PVT), sèche, ou 454 g (1 lb) de viande hachée extra-maigre
- 1 conserve de 796 ml de tomates en dés

- 1 conserve de 650 ml de sauce tomate (Primavera ou Marinara)
- 1 conserve de 156 ml de pâte de tomates sans sel
- 1,5 L (6 tasses) de bouillon de légumes réduit en sodium
- 6 pâtes à lasagne de blé entier, cassées en morceaux
- 750 ml (3 tasses) d'épinards frais

Garniture

90 ml (6 c. à soupe) de [ricotta de tofu](#) (ou de ricotta légère du commerce)

Préparation

1. Chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen.
2. Ajouter les légumes surgelés et cuire 3 à 4 minutes en remuant à l'occasion.
3. Incorporer la PVT ou la viande hachée et cuire 2 minutes.
4. Ajouter les tomates en dés, la sauce tomate et la pâte de tomates. Bien mélanger.
5. Verser le bouillon, porter à ébullition, puis réduire à feu moyen.
6. Ajouter les pâtes à lasagne cassées et poursuivre la cuisson selon les indications sur l'emballage, en remuant de temps en temps.
7. Incorporer les épinards en fin de cuisson et cuire 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tombés.
8. Servir chaud avec une cuillerée de ricotta en garniture.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.



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