

Savoureuses recettes

lors de diabète

«Viva Lasagna»

Lasagne salée aux courgettes

Ingredients

Ingredients pour 6 portions

500 g de bœuf haché

500 g de courgettes coupées dans la longueur en fines tranches (ou selon la saison : courge butternut ou potimarron pelé et coupé en fines tranches, aubergine, céleri-rave ou chou-rave en fines rondelles, poivrons en quartiers, carottes coupées dans la longueur en fines tranches)

400 g de tomates pelées en boîte, légèrement écrasées

150 g de carottes finement coupées en dés

150 g de céleri-rave finement coupé en dés

2 petits (= 90 g) oignons blancs, finement hachés

200 ml de bouillon de légumes

200 g de feuilles de lasagne (poids cru, soit env. 12 feuilles selon le produit)

200 g de Taleggio sans croûte, coupé en petits morceaux

1 dl de demi-crème

1 c. à soupe d'huile d'olive (pour faire revenir la viande)

1 branche de romarin

Sel, poivre

Un peu de beurre pour beurrer le plat à gratin

Remarques:

- Pour une variante végétarienne, supprimer la viande et utiliser davantage de fromage (Taleggio et/ou fromage râpé) ou compléter avec un dessert à base de séré.
- Comparaison des glucides :
Lasagne à la viande selon la base de données suisse des valeurs nutritives : une portion de 450 g contient env. 55 g de glucides.
Lasagne aux légumes selon la base de données suisse des valeurs nutritives : une portion de 450 g contient env. 50 g de glucides.
- Cette recette permet de faire varier facilement la teneur en glucides :
Plus de glucides = plus de feuilles de lasagne
Moins de glucides = moins de feuilles de lasagne

Préparation

1. Chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle et saisir la viande hachée. Saler et poivrer.
2. Ajouter les oignons et faire revenir brièvement.
3. Déglacer avec le bouillon, puis ajouter les tomates pelées.
4. Ajouter les dés de carotte, de céleri-rave et la branche de romarin.
5. Porter brièvement à ébullition puis laisser mijoter à feu moyen, à couvert, env. 15 minutes. Assaisonner fortement. Retirer la branche de romarin.
6. Préchauffer le four à 180 °C chaleur tournante (200 °C chaleur voûte/sole).
7. Beurrer le plat à gratin.
8. Dans une casserole, chauffer la demi-crème avec les morceaux de Taleggio jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse.
9. Monter la lasagne : répartir une fine couche de sauce au fond du plat beurré. Puis alterner feuilles de lasagne, sauce à la viande, sauce au Taleggio et courgettes. Terminer avec une couche de sauce au Taleggio.
10. Cuire au four préchauffé pendant env. 30–40 minutes. Après 30 minutes, vérifier la cuisson. Si le dessus dore trop rapidement, couvrir la lasagne de papier aluminium.

Astuce : Servir avec une salade verte.

Valeurs nutritionnelles pour 1 portion	Glucides (g)	Énergie (kcal)
83 g de boeuf haché	0	173
83 g de courgettes	1.5	14
67 g de tomates pelées	2.5	15
25 g de carottes	1.9	11
25 g de céleri-rave	1	8
15 g d'oignons	1	6
33 ml de bouillon de légumes	-	2
33 g de feuilles de lasagne (env. 2 feuilles)	23	116
33 g de Taleggio	+	104
16 ml de demi-crème	0.5	44
Huile d'olive	+	+
TOTAL	31.4	493