NUTRIWELL
BY CLÉMENCE

DÉJEUNER / DÎNER

Lasagnes express *courgettes-ricotta*

30 min	4	Facile
PRÉPARATION	PORTION(S)	NIVEAU

Compatible famille · Végé · Batch

Ingrédients

- **9** feuilles de lasagne
- **2** courgettes
- **250 g** de ricotta
- **200 g** d'épinards (frais ou surgelés)
- **400 g** de tomates concassées
- **1** oignon, **2** gousses d'ail
- **60 g** de mozzarella ou parmesan
- Basilic, huile d'olive, sel, poivre

+ PLUS DE PROTÉINES

Ajoute **150 g de dés de poulet** ou du thon dans la sauce tomate. La ricotta apporte déjà une bonne base protéinée.

Préparation

1. Fais revenir oignon + ail, ajoute les courgettes en rondelles 5 min.
2. Ajoute épinards + tomates, mijote 8 min, assaisonne.
3. Mélange la ricotta avec le basilic.
4. Monte : sauce, lasagnes, ricotta… répète. Fromage dessus.
5. Four 20 min à 200°C. Laisse reposer 5 min avant de servir.

POURQUOI ÇA MARCHE

Les lasagnes qui font plaisir sans te mettre KO : les courgettes allègent, la ricotta apporte l'onctuosité et des protéines. Tu fais un grand plat, tu manges deux soirs. ✦