

Lasagnes de légumes sans pâte

Ingrédients / pour 4 personnes :

- 4 courgettes
- 1 grosse aubergine
- 250 g de viande hachée à 5% de MG
- 400 g de pulpe de tomates
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 40 g de gruyère râpé allégé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe d'herbes de Provence
- 1 bouquet de basilic
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel & poivre



Préparation :

Allumez le four en position grill.

Lavez les courgettes, mais ne les épluchez pas.

Coupez-les dans la longueur, de façon à obtenir de longues tranches de 3 ou 4 millimètres d'épaisseur.

Déposez les tranches sur un plat et salez-les.

Laissez-les rendre leur eau 10 minutes avant d'éponger sur du papier absorbant.

Coupez l'aubergine de la même manière. Dans un plat à four, déposez les tranches d'aubergine et de courgettes.

Placez-les sous le grill 2 minutes de chaque côté.

Pendant ce temps, épluchez les oignons et émincez-les en rondelles. Pelez et hachez l'ail.

Faites revenir la viande hachée avec l'ail et les oignons dans une poêle antiadhésive enduite d'huile, pendant 3 minutes.

Ajoutez la pulpe de tomates et les herbes de Provence.

alez, poivrez et laissez cuire à feu doux pendant 4 minutes.

Dans un plat à gratin, disposez une couche de courgettes grillées, puis recouvrez du mélange viande-sauce tomate.

Déposez une couche de tranches d'aubergine, puis recouvrez à nouveau de sauce.

Répétez jusqu'au bord du plat, en alternant les courgettes et les aubergines.

Terminez par une couche d'aubergines parsemée de gruyère râpé. Enfournez pour 20 minutes à 220°C.

A la sortie du four, laissez reposer 5 minutes avant de servir, le temps de décorer de basilic ciselé.

Puis dégustez chaud !