



LASAGNE AU DUO DE LÉGUMES FRAIS, POMME CARAMELISÉE AUX TROIS ÉPICES



15 min



40 min



1 pers.



RÉALISÉ PAR

R. Dornier

Ce plat n'a qu'une sorte de protéine: les produits laitiers. Il peut entrer dans un programme Dynaform lors de l'hygiène alimentaire.

INGRÉDIENTS

- 3 tomates
- 100g d'épinard
- 1 1/2 grande feuille de pâte fraîche
- 15g de parmesan
- 15g de mozzarella
- 2 cuillère à soupe de basilic frais
- 1 cuillère à soupe d'origan frais
- Sel, poivre

Dessert

- 1 pomme Golden
- 5g de beurre
- 1 cuil. à soupe de rhum
- 10g de sucre en poudre
- 1 pincée de cardamome, de badiane en poudre, de cannelle en poudre

MARCHE À SUIVRE

Couper les tomates en rondelles. Laver et équeuter les feuilles d'épinard. Les blanchir 10 secondes dans de l'eau bouillante, puis bien les égoutter.

Pendant ce temps, cuire 2 minutes les lasagnes dans de l'eau bouillante et salée. Régulièrement remuer pour bien séparer les feuilles.

Puis les égoutter en les posant sur un rebord de passoire.

Râper le parmesan et la mozzarella. Les mélanger et ajouter les fines herbes.

Dans un plat à gratin poser une feuille de pâte.

Couvrir avec des rondelles de tomates et quelques feuilles d'épinard. Saupoudrer d'une partie du mélange aux fines herbes, poivrer.

Procéder de même avec les feuilles suivantes.

Cuire 40 min. dans le four à 180° (th.6).

Dessert:

Couper la pomme en huit quartiers. Les épépiner.

Dans une poêle saisir à feu vif 2 minutes les morceaux de pomme avec un peu de beurre. Remuer sans interruption.

Arroser de rhum, saupoudrer de sucre et d'épices.

Laisser mijoter 2 minutes puis servir.

Vous pouvez aussi servir avec une boule de glace de votre choix.

ASTUCES DU CHEF

Ce plat peut aussi être consommé froid.

Il est assez protéiné pour être mangé en plat unique.