

Millefeuille de légumes et crème de pomodori

Ingrédients :

- 1 aubergine
- 3 tomates
- 1 fenouil
- 2 courgettes
- 2 boules de mozzarella (125g chacune)
- Fleur de sel, poivre, basilic
- Pour la crème de pomodori :
- 1 tasse de tomates séchées réhydratées dans de l'eau
- 3 gousses d'ail nouveau
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Basilic frais

Préparation :

- Laver et parer les légumes : à l'aide d'une râpe ou d'une mandoline, détailler les aubergines et les courgettes en très fines tranches dans le sens de la longueur
- Couper le fenouil et les tomates en très fines tranches
- Couper la mozzarella en fines tranches
- Dans un plat allant au four, disposer en couches successives la moitié des aubergines, la moitié des courgettes, la moitié du fenouil, la moitié de la mozzarella et l'entièreté des tomates, saler, poivrer, parsemer de basilic finement haché
- Recouvrir avec le reste de fenouil, de courgettes, d'aubergines et terminer par la mozzarella
- Faire cuire 35 minutes au four à 180°
- Préparer la crème de pomodori : faire revenir l'ail et le basilic dans l'huile d'olive, ajouter les tomates réhydratées avec de l'eau tiède, mixer le tout et ajouter une pincée de fleur de sel
- Servir la lasagne accompagnée de la sauce tomate

Valeurs nutritionnelles :

(pour 1 portion)

- Energie : 236 kcal ou 991 kJ
- Protéines : 16 g
- Glucides : 12 g
- Matières grasses : 14 g
- Fibres : 6,5 g