

## Pots de lasagnes légumes ricotta



(pour 4)

*250 g d'épinards frais  
500 g de courgettes coupées en lamelles  
420 g de ricotta demi-écrémée  
1 blanc d'oeuf  
½ tasse de parmesan râpé (allégé si vous avez)  
2 cs de basilic frais hâché  
1 cc de sel  
¼ cc de noix de muscade  
1 boîte moyenne de tomates concassées  
½ petit oignon émincé  
1 gousse d'ail  
¼ cc poivre  
1 tasse de mozzarella râpée (allégée si vous avez)*

Prechauffez le four à 220 °C.

Mettez les courgettes dans un plat allant au microonde recouvert d'un film alimentaire percé de trou. Faites cuire 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que les courgettes soient tendres.

Faites cuire les épinards dans de l'eau bouillante. Egouttez puis mélangez-les à la ricotta, le blanc d'œuf, ¼ tasse de parmesan, le basilic, ½ cc de sel et la noix de muscade. Réservez.

Faites revenir ensemble les tomates, l'oignon, l'ail émincé, le poivre et le reste du sel. Répartissez la moitié de la sauce dans les pots, recouvrez d'une couche de courgettes. Répartissez ensuite la moitié du mélange de ricotta, une couche de sauce, etc...Saupoudrez de parmesan. Cuisez environ 30 minutes, jusqu'à ce que le fromage fonde et gratine. Laissez refroidir légèrement avant de servir.

Avec tous les ingrédients allégés, 324 cal/part.

Source : Self Dishes Summer 2007.