

Lasagnes aux courgettes, tomates et tofu



Plat **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 30 mn

Un plat sain et savoureux.

Ingrédients

- pâtes à lasagnes
- 200 gr de tofu (par exemple du tofu bjorg)
- 3 cs de sauce soja
- 200 ml de purée de tomate (par exemple bjorg)
- 200 ml de crème coco bjorg (par exemple bjorg)
- quelques feuilles de basilic
- quelques tomates cerises
- 2 courgettes
- 1 gousse d'ail

Préparation

- 1 Râpez les courgettes avec la peau et mélangez-les avec le tofu émietté, 1 gousse d'ail hachée et la sauce soja.
- 2 Mélangez la purée de tomate et la crème coco.
- 3 Prenez un plat, au fond duquel vous répartissez un tiers de ce mélange. Déposez par-dessus les lasagnes, puis la moitié du mélange courgette-tofu. Recouvrez ensuite de lasagnes et un tiers de la sauce tomate-coco. Enfin, étalez le reste de courgette-tofu et terminez avec le coulis tomate-coco.
- 4 Couvrez votre plat et mettez le au four (200°C) pendant 30 minutes.
- 5 Servez vos lasagnes accompagnées de feuilles de basilic et de tomates cerise.

Proposé par

Bjorg

Bjorg Bio-Nutrition

25 ans de savoir faire bio.

"Ce que nous mangeons chaque jour contribue à notre santé de demain". C'est en partant de ce constat que Bjorg a fondé le concept de Bio-Nutrition, qui repose sur la sélection rigoureuse des ingrédients, les bénéfices nutritionnels de ses produits et la préservation du goût. Aujourd'hui, Bjorg est la première marque française de produits alimentaires biologiques. Composez au quotidien des menus biologiques, selon vos envies et vos besoins.

Découvrez la gamme Bjorg : www.bjorg.fr

Découvrez de savoureuses recettes santé : sans gluten, légères ou végétariennes sur www.bjorg.fr/recettes

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

