



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Lasagnes thon, poivrons & feta

Pour 4 personnes | Très facile

55 min | **3.57€** La portion (prix indicatif)



Une recette de lasagnes à base de thon.

Facultatif : vous pouvez ajouter des épices (curry, à tajine, raz el-hanout) ou des herbes séchées (thym, origan, romarin, etc.)

Les ingrédients

- **6 pièce** de Pâte sèche à lasagne
- **400 g** de Concassé de tomate
- **150 g** de Feta
- **2 pièce** de Poivron toute couleur
- **2 gousse** de Ail
- **0.5 pièce** de Oignon jaune
- **200 g** de Thon naturel en conserve

Étapes de préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 40 min



Attente : 0 min

La préparation

- 1 Ciselez la moitié d'un oignon.
- 2 Lavez 2 poivrons, enlevez leurs pédoncules et épépinez-les. Coupez-les en fines lamelles.
- 3 Hachez ou râpez 2 gousses d'ail.
- 4 Faites chauffer de l'huile dans une poêle. Ajoutez les oignons. Faites-les cuire 2 minutes à feu moyen.
- 5 Ajoutez les lamelles de poivron et l'ail. Continuez la cuisson à feu doux pendant 5 minutes.

Optionnel : ajoutez des épices (curry, à tajine, raz el-hanout) ou des herbes séchées (thym, origan, romarin, etc.). Mélangez une trentaine de secondes.

- 6 Versez 400 g de tomates concassées. Faites cuire 5 minutes de plus pour épaissir la sauce. En fin de cuisson, salez et poivrez si besoin.

Le montage

- 7 Préchauffez le four à 190°C en chaleur traditionnelle ou à 170°C en chaleur tournante.
- 8 Avant de vous lancer dans le montage, ayez en tête ceci : 3 couches de lasagnes, 3 couches de sauce tomate, 2 couches de thon (200 g en tout), et 2 fois de la feta (150 g en tout). Vous pouvez juxtaposer les feuilles de lasagne ou bien laissez des espaces entre, il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon de faire.

En partant du fond, déposez les ingrédients dans cet ordre dans votre plat à gratin légèrement huilé :

feuilles de lasagne (coupez-les si besoin en fonction de la forme de votre moule).

1/3 de sauce tomate

1/2 de thon

1/2 de feta

feuilles de lasagne

1/3 de sauce tomate

le reste de thon

le reste de feta

feuilles de lasagne

le reste de la sauce tomate

- 9 Enfournez env. 25 minutes ou jusqu'à ce que les feuilles de lasagne soient cuites. Vérifiez la cuisson en plantant une lame de couteau. Laissez refroidir 5 minutes avant de déguster.
- 10 Servez avec une salade verte, du mesclun bien vinaigré en assaisonnement.