

Lasagnes légères au chèvre et au bacon

Note de la recette :

 $\frac{4}{5}$

Pour 4 Personne(s)

Coût de la recette :



Niveau de difficulté :



Temps de préparation :

**15 min**

Temps de cuisson :

**20 min**

Temps de repos :

[imprimer la recette](#)

- 250 g de feuilles de lasagnes
- 50 cl de crème fraîche à 3% de MG
- 1/2 bûche de chèvre
- 8 tranches de bacon
- noix de muscade
- sel, poivre

Résumé :

Valeur calorique de la recette pour 1 personne - 380 calories

Préchauffez le four th.6 (180°C).

Dans un bol, écrasez le chèvre et ajoutez la crème fraîche.

Assaisonnez de sel, de poivre et de noix de muscade.

Dans un plat à gratin, étalez une première couche du mélange au chèvre.

Puis étalez le bacon. Recouvrez de feuilles de lasagnes.

Renouvelez l'opération dans cet ordre jusqu'en haut du plat en vous arrangeant pour finir la dernière couche par le mélange chèvre/crème fraîche.

Enfournez pendant 20 min environ, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

Dietetique

Une part de ces lasagnes apportera approximativement 400 calories contre une part de lasagnes classiques boeuf/gruyère/béchamel qui, elle, apporte 700 calories. Toutefois, veillez à ne pas les mettre au menu trop régulièrement : cette recette est certes allégée, mais son apport calorique est cependant non négligeable.