



# Lasagnes de légumes et béchamel maison

Avec de l'aubergine, des épinards et du fromage vieux



## ALPRO SOYA CUISINE

Alternative végétale de la crème liquide traditionnelle, Alpro Soya cuisine est facile à utiliser et donnera une texture plus légère à vos recettes.



Aubergine ✨



Oignon



Gousse d'ail



Romarin séché



Épinards ✨



Alpro Soya cuisine ✨



Fromage vieux râpé ✨



Feuilles de lasagne ✨

🕒 Total : 55-60 min.

👨‍👩‍👧‍👦 Family

📊 Facile

🌱 Veggie

📅 Consommer dans les 5 jours

À la fois réconfortantes et nourrissantes, les lasagnes sont le plat favori de beaucoup d'entre nous. Le secret de lasagnes réussies ? Une sauce maison ! Vous allez préparer une béchamel à partir d'un roux et de l'alternative végétale de la crème liquide Alpro Soya. Les rondelles d'aubergine rendent le plat plus consistant et apportent toutes sortes de vitamines et de minéraux.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse, fouet et plat à four.

Recette de lasagne de légumes et béchamel maison : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon. Coupez l'**aubergine** en rondelles de ½ cm d'épaisseur maximum.



### 2 ENFOURNER L'AUBERGINE

Répartissez les rondelles d'**aubergine** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les avec 2 ½ cc d'huile d'olive par personne, salez et poivrez. Ensuite, enfournez-les 10 minutes. Puis, réservez-les. Laissez le four allumé. Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Faites chauffer le beurre dans le wok ou la sauteuse et faites-les revenir 2 minutes à feu moyen-vif.



### 3 PRÉPARER LE ROUX

Ajoutez la farine et touillez 2 minutes. Ajoutez ⅓ du bouillon et fouettez jusqu'à ce qu'il s'incorpore et que la sauce réduise. Répétez cette opération deux fois avec le reste du bouillon. Remuez jusqu'à obtenir une sauce bien homogène, portez à ébullition et faites cuire jusqu'à ce qu'elle ait une consistance crémeuse ★.



### 4 PRÉPARER LA BÉCHAMEL

Ajoutez le **romarin séché** à la sauce, puis déchirez les **épinards** par-dessus le wok, éventuellement en plusieurs étapes. Laissez réduire en remuant. Enfin, ajoutez la crème alternative végétale **Alpro Soya cuisine** et ⅓ du **fromage vieux râpé**, puis salez et poivrez.



### 5 FORMER LES LASAGNES

Graissez le plat à four avec le reste d'huile d'olive. Versez une fine couche de sauce dans le plat. Couvrez de **feuilles de lasagne** ★★, puis disposez quelques tranches d'**aubergine** par-dessus. Répétez cette opération jusqu'à épuiser presque toute la **sauce**. Terminez par une couche de sauce et saupoudrez de **fromage vieux**. Enfounez les **lasagnes** 20 à 25 minutes.



### 6 SERVIR

Laissez les **lasagnes** refroidir 3 minutes avant de servir pour qu'elles se raffermissent. Enfin, servez les **lasagnes**.

★ **CONSEIL** : Lors de la préparation du roux, il est important d'utiliser autant de beurre que de farine. Si la sauce est trop liquide, laissez-la réduire un peu plus.

★★ **CONSEIL** : Le fait d'appuyer sur les feuilles de lasagne permet de bien répartir la sauce et d'uniformiser la cuisson.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Romarin séché (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Épinards (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Alpro Soya cuisine (ml) 6) 22) *	50	100	150	200	250	300
Fromage vieux râpé (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Feuilles de lasagne (pc) 1) 3) *	2	4	6	8	10	12

À ajouter vous-même

	250	500	750	1000	1250	1500
Bouillon de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Farine (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3619 / 865	443 / 106
Lipides total (g)	52	6
Dont saturés (g)	22,8	2,8
Glucides (g)	65	8
Dont sucres (g)	9,7	1,2
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	3,7	0,5

## ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/lactose  
Peut contenir des traces de : 22) Noix 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !