



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 ½ 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 ½ 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 !