



# Lasagnes végétariennes fondantes

Avec une sauce béchamel maison



Courgette ✱



Oignon



Ail



Origan frais ✱



Épinards ✱



Crème liquide ✱



Grana padano râpé ✱



Feuilles de lasagne ✱

Total : 40-45 min.

Végé

Facile

À consommer dans les 3 jours

Pour ces lasagnes, vous allez recourir à une technique de cuisine classique : préparer un roux maison pour la sauce béchamel. Il est la base de nombreuses sauces, soupes et de beaucoup de ragoûts traditionnels. Une fois que vous maîtrisez cette technique, vous êtes libre de la décliner à l'infini !



# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

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

Recette de lasagnes végétariennes fondantes : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 220 degrés et préparez le bouillon. Coupez la **courgette** en rondelles de ½ cm d'épaisseur au maximum.



### 2 CUIRE LA COURGETTE

Disposez la **courgette** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et arrosez-la avec la majeure partie de l'huile d'olive. Salez et poivrez. Enfourez 10 minutes. Laissez le four allumé. Pendant ce temps, émincez finement l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**. Ciselez les feuilles d'**origan**.



### 3 PRÉPARER LE ROUX

Faites chauffer le beurre dans le wok ou la sauteuse, puis faites revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu moyen-doux ★. Ajoutez la farine et mélangez pendant 2 minutes. Ajoutez ⅓ du bouillon et mélangez au fouet jusqu'à ce qu'il soit incorporé. Répétez cette opération deux fois avec le reste du bouillon jusqu'à obtenir une sauce homogène, puis portez à ébullition et faites cuire 1 minute de plus. Poivrez.



### 4 PRÉPARER LA SAUCE

Ajoutez l'**origan** et les **épinards** à la sauce et laissez réduire en remuant. Ajoutez enfin la **crème liquide** et ⅓ du **grana padano**, puis salez et poivrez. Graissez le plat à four avec un peu d'huile d'olive ou de beurre. Coupez les feuilles de **lasagnes** ☑ selon la forme de votre plat à four



### 5 FORMER LES LASAGNES

Versez une fine couche de sauce dans le plat. Couvrez avec des **feuilles de lasagne** et appuyez fermement. Disposez ensuite quelques tranches de **courgette** par-dessus, puis à nouveau une couche de sauce. Répétez ces opérations jusqu'à épuiser les ingrédients, mais gardez un peu de sauce pour la dernière couche.



### 6 CUIRE ET SERVIR

Terminez les **lasagnes** par une couche de sauce et saupoudrez de **grana padano**. Enfourez 20 minutes. Enfin, servez sur les assiettes.

★ **CONSEIL** : Pour le roux, les proportions correctes sont essentielles. S'il y a trop de farine, le mélange devient trop épais et farineux ; s'il n'y en a pas assez, la sauce reste trop liquide. Utilisez donc une balance pour peser les bonnes quantités.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Origan frais (g) *	1	2	3	4	5	6
Épinards (g) *	100	200	300	400	500	600
Crème liquide (brique) 7) *	½	1	1½	2	2½	3
Grana padano râpé (g) 3) 7) *	40	75	100	125	175	200
Feuilles de lasagne (pc) 1) 3) *	1½	3	4½	6	7½	9
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive (cs)	1	1½	2	2½	3	3½
Beurre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4113 / 983	489 / 117
Lipides total (g)	61	7
Dont saturés (g)	32,8	3,9
Glucides (g)	77	9
Dont sucres (g)	16,5	2,0
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	3,3	0,4

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œuf 7) Lait/Lactose

☑ **CONSEIL**: Vous n'aurez pas besoin de toutes les feuilles de lasagnes pour réaliser ce plat. Si vous ne surveillez pas votre apport calorique ou êtes un gros mangeur, alors vous pouvez utiliser toutes les feuilles de lasagne.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

