



# Lasagnes au poireau et à la courgette

Assaisonnées d'herbes fraîches et de grana padano



Gousse d'ail



Poireau \*



Thym frais \*



Origan frais \*



Sauge fraîche \*



Crème liquide\*



Courgette \*



Grana padano râpé \*



Feuilles de lasagne \*

Total : 50-55 min.

Végé

Défi culinaire

Famille

À consommer dans les 5 jours

Vous pouvez très bien préparer ces lasagnes l'avance ! Vous n'aurez qu'à les cuire au four avant de passer à table. Pour cette recette, vous allez préparer une sauce béchamel maison, l'ajout de thym, d'origan et de sauge la rendra délicieusement aromatisée.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, sauteuse, fouet et plat à four.

Recette de **lasagnes au poireau et à la courgette** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans une casserole, faites bouillir de l'eau et émiettez le cube de bouillon dedans (réservez le bouillon pour l'étape 2). Épépinez le **piment rouge** puis émincez-le. Émincez l'**ail**. Taillez le **poireau** en fines rondelles. Détachez les feuilles de **thym** des brins. Effeuiliez l'**origan** et la **sauge**, puis ciselez les feuilles.



### 2 PRÉPARER LE BÉCHAMEL

Dans la sauteuse, faites chauffer le beurre et faites-y revenir l'ail et le **piment rouge** 1 minutes à feu doux. Ajoutez la farine et touillez 1 minute à feu moyen-doux. Ajoutez 1/3 du bouillon et mélangez au fouet jusqu'à son incorporation. Portez à ébullition et poursuivez la cuisson 1 minute. Répétez cette opération deux fois avec le reste du bouillon.



### 3 CUIRE LE BÉCHAMEL

Laissez cuire la sauce béchamel 3 à 4 minutes à feu moyen ou jusqu'à ce qu'elle épaississe ★. Ajoutez les **herbes fraîches** et le **poireau**, puis laissez cuire la sauce 3 à 4 minutes à feu doux. Ajoutez enfin la crème liquide et 1/3 du **grana padano**, salez et poivrez et continuez à remuer ★★. Râpez ensuite la **courgette** en lamelles fines.



### 4 FORMER LES LASAGNES

Graissez le plat à four avec l'huile d'olive. Commencez par disposer une fine couche de sauce dans le plat. Couvrez-la d'une couche de **feuilles de lasagne** ★★★ et pressez fermement. Disposez ensuite les lamelles de **courgette** par-dessus, puis à nouveau une couche de sauce et un peu de **grana padano râpé**. Répétez cette opération jusqu'à ce qu'il vous reste assez de sauce pour la prochaine étape.



### 5 ENFOURNER

Terminez par une couche de sauce et parsemez-la du reste de **grana padano**. Enfourez les **lasagnes** 20 à 25 minutes ou jusqu'à la formation d'une belle croûte croquante.

★★★ **CONSEIL** : Coupez les feuilles de lasagne à la taille désirée afin qu'elles rentrent mieux dans votre plat à four.



### 6 SERVIR

Laissez refroidir les **lasagnes** 3 minutes avant de servir afin qu'elles se raffermissent. Enfin, servez les **lasagne** à table.

★ **CONSEIL** : La vitesse à laquelle votre sauce s'épaissit dépend fortement du type de poêle que vous utilisez et de l'intensité du feu. Le temps de cuisson peut donc varier. La sauce doit avoir une consistance crémeuse.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Poireau (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Origan, sauge et thym frais (g) *	5	10	15	20	25	30
Crème liquide (ml) 7) *	50	100	150	200	250	300
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (g) *	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Feuilles de lasagne (g) 1) 3) *	125	250	375	500	625	750
Grana padano râpé (g) 3) 7) *	15	25	35	50	65	80
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Farine (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3615 / 864	680 / 163
Lipides total (g)	39,7	7
Dont saturés (g)	22,5	4,2
Glucides (g)	96	18
Dont sucres (g)	17,2	3,2
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	6,8	0,3


## ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œuf 7) Lait/lactose

★★★ **CONSEIL** : Si votre sauce n'est pas tout à fait homogène, ne vous inquiétez pas : les morceaux que vous voyez sont probablement de l'ail émincé.

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

   #HelloFresh

 Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien +352 691 790 045 (LU).