



# Lasagnes végétariennes fondantes aux épinards

préparées avec une sauce béchamel maison

**VÉGÉ** 55 min. • À consommer dans les 3 jours



**VÉGÉ**



Courgette



Oignon



Gousse d'ail



Origan frais



Épinards



Crème liquide



Fromage italien râpé



Feuilles de lasagne fraîches

## Ingrédients de base

Bouillon de légumes, huile d'olive, beurre, farine, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

Plat à four, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, wok ou sauteuse, fouet

## 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	4	5
Origan frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Épinards* (g 23)	100	200	300	400	500	600
Crème liquide (ml 7)	100	200	300	400	500	600
Fromage italien râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Feuilles de lasagne fraîches* (feuille 1) 3)	1½	3	4½	6	7½	9
<b>À ajouter vous-même</b>						
Bouillon de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive (cs)	1	1½	2	2½	3½	4
Beurre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4117 /984	489 /117
Lipides total (g)	61	7
Dont saturés (g)	33,6	4
Glucides (g)	77	9
Dont sucres (g)	16,6	2,0
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	3,3	0,7

## Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/Lactose  
Peut contenir des traces de : 23) Céliac

## Contact

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



## 1. Préparer

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



## 4. Préparer la sauce

Ajoutez l'**origan** et les **épinards** à la sauce et laissez réduire en remuant. Ajoutez enfin la **crème liquide** et ½ du **fromage italien**, puis salez et poivrez (voir CONSEIL). 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.

**CONSEIL :** Ce plat est calorique. Si vous surveillez votre apport, remplacez la moitié de la crème liquide par la même quantité de bouillon et saupoudrez les lasagnes de la moitié du fromage râpé.



## 2. Cuire et préparer

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



## 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. Vous n'utilisez pas beaucoup de sauce par couche car vous cuisinez avec des **lasagnes** fraîches (voir CONSEIL).

**CONSEIL :** S'il vous reste des feuilles de lasagnes, utilisez-les le lendemain, coupées en petits morceaux, et faites-les cuire dans une soupe. Si vous êtes bon mangeur, utilisez toutes les feuilles.



## 3. Préparer le roux

Pendant ce temps, faites fondre ½ cs de beurre par personne dans le wok ou la sauteuse et revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez la farine et mélangez au fouet pendant 2 minutes. Ajoutez ½ 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 (voir CONSEIL).

**CONSEIL :** Pour le roux, respectez les proportions. S'il y a trop de farine, le mélange sera trop épais et farineux ; s'il n'y en a pas assez, la sauce restera trop liquide. Utilisez une balance.



## 6. Servir

Terminez les **lasagnes** par une couche de sauce et saupoudrez de **fromage italien râpé**. Enfouez 25 à 35 minutes dans le four préchauffé (voir CONSEIL). Enfin, servez sur les assiettes.

**CONSEIL :** Si vous n'êtes pas pressé(e), laissez les lasagnes reposer 5 minutes avant de servir. La sauce sera ainsi moins liquide.

**Bon appétit !**