

Lasagnes aux légumes - Page 1

Pour 6 personnes

Préparation: 15 min

Temps de cuisson: 40 min

LES INGRÉDIENTS

- 1 oignon
- 150 g de carottes
- 250 g de poireaux
- 250 g de courgettes
- 25 g d'huile d'olive
- 520 g de lait
- 40 g de ghee ou de beurre
- 4 cas de farine Fiber Pasta
- Muscade
- 9 plaques à lasagnes
- 80 g d'emmental râpé

<https://mimigbas.com> ©mimigbas.com

LES ÉTAPES DE LA RECETTE

LES LÉGUMES

- 1.Éplucher, nettoyer et couper les légumes.
Les mettre dans le bol du robot.
- 2.Mélanger 15 secondes, vitesse 5 et racler les parois du bol avec une spatule.
- 3.Ajouter l'huile d'olive et cuire 15 minutes / vitesse 1 / 120° (avec le gobelet doseur)

LA BÉCHAMEL

1. Dans une casserole, faire fondre le ghee.
2. Le sortir du feu, ajouter la farine et mélanger.
3. Verser progressivement le lait (préalablement tiédi) et remuer.
4. Puis, chauffer le tout à feu doux, sans cesser de remuer, jusqu'à obtenir la texture souhaitée.
5. Ajouter la muscade. Saler, poivrer.
Mélanger à nouveau.

LE DRESSAGE

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Dans un plat à gratin, commencer par déposer une fine couche de béchamel, 3 tranches de plaques à lasagnes (préalablement préchauffées si besoin), et la moitié des légumes.

Lasagnes aux légumes - Page 2

Pour 6 personnes

Préparation: 15 min

Temps de cuisson: 40 min

LES ÉTAPES DE LA RECETTE

3. Recommencer l'opération.
4. Ajouter une couche de béchamel, 3 plaques à lasagnes puis à nouveau de la béchamel.
5. Parsemer d'emmental râpé.
6. Enfourner pour 30 minutes environ (à ajuster en fonction de votre four)

VARIANTE BÉCHAMEL

- 400 mL de lait
- 50 g de farine d'orge mondé
- 3 cac d'huile de coco
- Muscade

<https://mimigbas.com> ©mimigbas.com

Plus de recettes : <https://mimigbas.com>

