

🔪 Difficulté : moyen ⏱ Temps de préparation : 25min 🍳 Temps de cuisson : 30min - 45min



LASAGNES DE LÉGUMES

Ces lasagnes végétariennes mêlent légumes fondants, sauce tomate parfumée et béchamel onctueuse, pour un plat complet, savoureux et réconfortant.

- **Les légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.
- **La pâte à lasagne** de **Stéphane** des Pâtes Fraîches.

LES INGRÉDIENTS



Pâte à lasagne
2 ou 3



Courgette
1



Emmental
30g



Carotte
1



Oignon
1



Coulis de tomate
150grs



Herbes de provence
1



Gousse d'ail
1

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



beurre
20g



farine
20g



sel, poivre
à votre convenance



lait
20cl



Huile d'olive

L'ÉQUIPEMENT

1 Plat allant au four, 1 poêle, 1 casserole, 1 four,

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Préchauffez le four à 180°C

ÉTAPE 2

Émincez l'oignon et l'ail. Coupez la courgette et la carotte en petits dés. Faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive 2-3 min. Ajoutez les légumes, assaisonnez, et faites cuire à feu moyen 8 à 10 min. Versez le coulis de tomate, ajoutez les herbes. Laissez mijoter 5 min pour que la sauce épaississe.

ÉTAPE 3

Faites fondre le beurre dans une petite casserole. Ajoutez la farine, mélangez 1 min. Versez le lait petit à petit en fouettant jusqu'à obtenir une sauce lisse et épaisse. Assaisonnez avec sel, poivre.

ÉTAPE 4

Dans un plat : Étalez un peu de béchamel au fond. Ajoutez une feuille de lasagne. Une couche de légumes, une couche de béchamel. Répétez les couches (2 ou 3 étages selon la taille du plat). Terminez par de la béchamel et le fromage râpé.

ÉTAPE 5

Enfournez pendant 35-40 min, jusqu'à ce que le dessus soit bien gratiné et les pâtes tendres.

ÉTAPE 6

Dégustez!



CONSEILS ET ASTUCES