



# Lasagnes de légumes et sauce à la crème maison

Avec de l'aubergine, des épinards et du fromage vieux



## AUBERGINE

En botanique, l'aubergine est un fruit car elle est le produit d'une fleur. Tomates, haricots et courgettes sont donc aussi de faux-légumes !



Aubergine \*



Oignon



Gousse d'ail



Romarin séché



Épinards \*



Crème de cuisson \*



Fromage vieux râpé \*



Feuilles de lasagne \*

Total : 55-60 min.

Family

Facile

Veggie

Consommer dans les 5 jours

À la fois réconfortante et nourrissante, la lasagne est le plat favori de beaucoup d'entre nous. Le secret d'une lasagne réussie ? La sauce maison ! Vous allez préparer une béchamelle à partir d'un roux. Les tranches d'aubergine font une garniture consistante et, avec les épinards, apportent toutes sortes de vitamines et de minéraux.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

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

Recette de lasagne de légumes et sauce à la crème maison : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon. Taillez l'**aubergine** en rondelles de ½ cm d'épaisseur maximum.



### 2 CUIRE L'AUBERGINE

Répartissez les tranches d'**aubergine** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les avec 2 ½ cc d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Ensuite, enfournez 10 minutes. Laissez le four allumé. Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Faites chauffer le beurre dans le wok ou la sauteuse et faites-les revenir 2 minutes à feu moyen-vif.



### 3 PRÉPARER LE ROUX

Ajoutez la farine et touillez 2 minutes. Ajoutez ½ du bouillon et fouettez jusqu'à ce qu'il s'incorpore et que la sauce réduise. Répétez cette opération deux fois avec le reste du bouillon. Remuez jusqu'à obtenir une sauce bien lisse, portez à ébullition et faites cuire jusqu'à ce qu'elle ait la consistance de la crème ★.



### 4 PRÉPARER LA SAUCE À LA CRÈME

Ajoutez le **romarin séché** à la sauce, puis déchirez les **épinards** par-dessus le wok, éventuellement en plusieurs fois. Laissez réduire en remuant. Enfin, ajoutez la **crème de cuisson** et ½ du **fromage vieux râpé**, puis salez et poivrez.



### 5 FORMER LA LASAGNE

Graissez le plat à four avec le reste d'huile d'olive. Versez une fine couche de sauce dans le plat. Couvrez de **feuilles de lasagne** ★★, puis disposez quelques tranches d'**aubergine** par-dessus. Répétez cette opération jusqu'à épuiser presque toute la **sauce**. Terminez par une couche de sauce et saupoudrez-la de **fromage vieux**. Enfournez les **lasagnes** 20 à 25 minutes.



### 6 SERVIR

Laissez les **lasagnes** refroidir 3 minutes avant de servir pour qu'elles se raffermissent. Enfin, servez les **lasagnes** sur les assiettes.

★ **CONSEIL** : Lors de la préparation du roux, il est important d'utiliser autant de beurre que de farine. Si la sauce à la crème est trop liquide, laissez-la réduire un peu plus.

★★ **CONSEIL** : Le fait d'appuyer sur les feuilles de lasagne permet de bien répartir la sauce et d'uniformiser la cuisson.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Romarin séché (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Épinards (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Crème de cuisson (brique) 7) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fromage vieux râpé (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Feuilles de lasagne (pc) 1) 3) *	2	4	6	8	10	12
Bouillon de légumes* (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre* (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Farine* (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3716 / 899	460 / 110
Lipides total (g)	55	7
Dont saturés (g)	29,1	3,6
Glucides (g)	66	8
Dont sucres (g)	11,0	1,3
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	3,6	0,4

## ALLERGÈNES

1) Gluten 3) (Eufs 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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