



LASAGNES FONDANTES DE LÉGUMES AUX ÉPINARDS

À la courgette et au grana padano



GRANA PADANO

Originaire d'Italie, le grana padano a une texture plus granuleuse (grana) et un goût moins fruité que le parmesan.



Courgette *



Oignon



Ail



Origan frais *



Épinards *



Crème de cuisson *



Grana padano râpé *



Feuilles de lasagne *

Total : 40-45 min.

Family

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Pour ce plat, vous allez préparer votre propre béchamel en commençant par faire un roux : un mélange de matière grasse et de farine qui sert à lier des sauces. Vous allez ensuite assaisonner cette base classique avec de l'origan et du grana padano.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

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

Recette de lasagnes fondantes de légumes aux épinards : c'est parti !



1 TAILLER LA COURGETTE

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



2 CUIRE LA COURGETTE

Disposez la **courgette** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et arrosez avec la majeure partie de l'huile d'olive. Salez et poivrez. Enfourez la **courgette** 10 minutes. Laissez le four allumé. Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Détachez les **feuilles d'origan** des brins et ciselez-les.



3 PRÉPARER LE ROUX

Chauffez le beurre dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez la farine et touillez 2 minutes. Ajoutez ⅓ du bouillon et mélangez au fouet jusqu'à son incorporation. 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. Poivrez.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Ajoutez l'**origan** et les **épinards** à la sauce et laissez-les réduire en remuant. Ajoutez enfin la **crème de cuisson** et ⅓ du **grana padano**, puis salez et poivrez. Graissez le plat à four avec un peu d'huile d'olive ou de beurre.



5 PRÉPARER LES LASAGNES

Versez une fine couche de sauce dans le plat. Couvrez avec des **feuilles de lasagne** et appuyez. Disposez ensuite quelques tranches de **courgette** par-dessus, puis à nouveau une couche de sauce. Répétez ces opérations jusqu'à épuisement des ingrédients, mais gardez un peu de sauce pour la dernière couche. Attention ! Évitez d'utiliser trop de sauce pour chaque couche, car les feuilles de **lasagne** sont fraîches.



6 CUIRE ET SERVIR

Terminez les **lasagnes** par une couche de sauce et saupoudrez de **grana padano**. Enfourez les **lasagnes** 20 minutes, puis servez les **lasagnes** sur les assiettes.

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	3	4
Origan frais (brins) 9) *	2	4	6	8	10	12
Épinards (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Crème de cuisson (brique) 7) *	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Grana padano râpé (g) 3) 7) *	40	75	100	125	150	175
Feuilles de lasagne (pc) 1) 3) *	2	4	6	8	10	12

*À ajouter vous-même

Bouillon de légumes* (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive* (cs)	1	1½	2	2½	3	3½
Beurre* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Farine* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3904 / 933	483 / 116
Lipides total (g)	57	7
Dont saturés (g)	31	3,8
Glucides (g)	68	8
Dont sucres (g)	15,8	2
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	34	4
Sel (g)	3	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose 9) Céleri
Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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