



Lasagne aux poireaux et aux courgettes

avec des herbes fraîches et du fromage italien



Gousse d'ail



Piment rouge *



Poireau *



Origan, sauge et thym frais *



Crème de cuisson *



Fromage italien râpé *



Courgette *



Feuilles de lasagne *



Total pour 2 personnes :
55 min.



Veggie



Beaucoup d'opérations



Consommer dans les 5 jours

Cette lasagne fondante aux herbes fraîches est l'un de nos plats végétariens préférés ! Comme un véritable chef, vous allez préparer un roux à base de beurre et de farine : la base des sauces les plus délicieuses. Et avec du fromage italien, de la sauge, de l'origan et du thym frais, vous allez transformer ce roux en une sauce succulente.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, sauteuse, éplucheur, fouet et plat à four.

Recette de **lasagne fondante aux poireaux et aux courgettes** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Portez 200 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et émiettez ½ cube de bouillon par personne par-dessus. Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Épépinez le **piment rouge** et émincez-le. Taillez le **poireau** en fines rondelles et détachez les feuilles de **thym** des brins. Effeuillez l'**origan** et la **sauge**, puis ciselez les feuilles.



4 FORMER LA LASAGNE

Graissez le plat à four avec l'huile d'olive. Commencez par disposer une fine couche de sauce dans le plat. Couvrez-la d'une couche de **feuilles de lasagne** ★★★ et pressez fermement. Disposez les rondelles de **courgette** sur les **feuilles de lasagnes**, puis recouvrez à nouveau d'une couche de sauce et d'un peu de **fromage italien** râpé. Répétez cette opération jusqu'à quasiment épuiser la sauce.

★★★**CONSEIL** : Couper les feuilles de lasagne aux dimensions voulues pour qu'elles tiennent dans votre plat de cuisson.



2 PRÉPARER LE ROUX

Faites chauffer le beurre dans la sauteuse à feu moyen et faites revenir l'**ail** et le **piment** 1 minute. Ajoutez la farine et touillez 1 minute. Ajoutez ⅓ du bouillon et mélangez au fouet jusqu'à son incorporation. Attendez que la sauce frémisses, puis répétez cette opération deux fois avec le reste du bouillon.



5 ENFOURNER

Terminez par une couche de sauce et saupoudrez la **lasagne** du reste du **fromage italien** râpé. Enfourez-la ensuite 20 à 25 minutes ou jusqu'à la formation d'une belle croûte croquante.

★★**CONSEIL** : La vitesse à laquelle la sauce épaissit dépend fortement de la poêle que vous utilisez et de la puissance de vos plaques de cuisson — les temps de cuisson exacts peuvent donc varier. La sauce est prête lorsque sa structure s'est épaissie.



3 PRÉPARER LA SAUCE

Faites ensuite cuire la **sauce** à feu moyen 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ait un peu réduit ★. Ajoutez les herbes fraîches, le **poireau** et le vinaigre balsamique noir, puis laissez mijoter 3 à 4 minutes de plus à feu moyen-doux ★★. Ajoutez enfin la **crème** et ¾ du **fromage italien râpé**, mélangez bien, puis salez et poivrez. Pendant ce temps, taillez la **courgette** en rondelles ultra fines.



6 SERVIR

Laissez la **lasagne** refroidir 3 minutes pour qu'elle se raffermisse, Enfin, servez la **lasagne** sur les assiettes.

★★**CONSEIL** : Ne vous inquiétez pas s'il y a des morceaux dans la sauce : il s'agit probablement de l'ail et du piment émincés.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (g) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poireau (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Origan, sauge et thym frais (g) *	5	10	15	20	25	30
Crème de cuisson (ml) 7) *	50	100	150	200	250	300
Fromage italien râpé (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Feuilles de lasagne (g) 1) 3) *	125	250	375	500	625	750

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Farine (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3814 / 919	703 / 168
Lipides total (g)	44	8
Dont saturés (g)	25,7	4,6
Glucides (g)	97	18
Dont sucres (g)	17,1	3,2
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	31	6
Sel (g)	3,3	0,6

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose

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

