

Recettes

LASAGNE VEGAN

Ingrédients

- 600g de pâte à lasagne
- Légumes selon la saison
- (Exemple : potimarron, carottes, champignons, poireaux)

Préparation

Couper les légumes en fines tranches. Attention, en fonction des légumes que choisit, les étapes seront différentes ! Certains légumes s'ajoutent lors de la cuisson de la sauce tomate, d'autres s'ajoutent en tant que couches lors de la préparation finale et nécessitent (mais pas toujours) une pré-cuisson !

Voir *astuces* plus bas.

Sauce tomate

800 g de purée de tomates (pas concentrée !) ou de tomates fraîches si c'est la saison, 2 gousses d'ail, 2 oignons, huile d'olive, origan, thym, sel, poivre.

Couper les oignons et l'ail finement. Faire revenir les oignons pendant 2-3 minutes dans un peu d'huile. Ajouter la purée de tomates, les épices, le sel et le poivre et les légumes (si nécessaire, voir *astuce*). Laisser mijoter entre 30 minutes et 1 h et ajouter l'ail écrasé en fin de cuisson.

Quand la sauce est prête et tous les légumes aussi (voir *astuce*), vous pouvez lancer la sauce béchamel.

Plat

Béchamel

500ml de lait de soja (ou autre lait végétal), 75g de margarine végétale (pour cuisson) ou d'huile, 100 g de farine, sel, poivre, noix de muscade en poudre.

Réchauffer la margarine ou l'huile, puis ajouter la farine petit à petit. Laisser cuire 2 minutes. Incorporer le lait progressivement en fouettant bien pour éviter les grumeaux. Ajouter le sel, le poivre et la noix de muscade, puis laisser cuire pendant 5 minutes jusqu'à l'obtention d'une consistance épaisse.

Dans un plat, disposer une première couche de béchamel, puis une couche de pâte, une couche de sauce, une couche de légumes, une couche de pâte, une couche de béchamel et ainsi de suite.

Mettre au four environ 30 minutes.

Astuce :

Potiron ou potimarron, aubergines, chou-fleur, fenouil : couper en tranches d'environ 5 mm et précuire quelques minutes dans une poêle avec un peu d'eau et réserver.

Réserver les épinards frais, les bettes,... (non précuits) et les courgettes aussi si elles sont coupées en très fines tranches.

Pour les champignons, carottes, poireaux : à cuire dans la sauce tomate.

Bon appétit !