



Lasagnes d'aubergines et d'épinards

Préparées avec une sauce béchamel maison



Aubergine ✨



Oignon



Gousse d'ail



Romarin séché



Épinards ✨



Crème liquide ✨



Gouda râpé ✨



Feuilles de lasagne ✨

 Total : 55-60 min.

 Famille

 Facile

 Végé

 À consommer dans les 3 jours

Cette recette de lasagnes aux légumes est LE plat favori des HelloFreshers ! Crémeuses et fondantes, ces lasagnes sont le plat qui reconforte par excellence. Vous allez préparer une béchamel maison avec du beurre et de la farine. En faisant cuire la sauce, elle deviendra plus épaisse. Attention : la durée de cuisson dépend de la taille de votre poêle et des quantités de farine et de beurre que vous utilisez.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

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

Recette de lasagnes d'aubergines et d'épinards : 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).



3 PRÉPARER LA BÉCHAMEL

Dans la sauteuse faites chauffer le beurre et faites-y revenir l'**ail** et l'**échalote** 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez la farine et touillez 2 minutes. Ajoutez ½ du bouillon et mélangez au fouet jusqu'à ce qu'il s'incorpore et que la sauce réduise. Répétez cette opération 2 fois avec le reste du bouillon. Remuez jusqu'à obtenir une sauce bien homogène, portez à ébullition et faites cuire jusqu'à ce qu'elle ait une consistance crémeuse ★.



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 liquide** et ½ du **fromage râpé**, puis salez et poivrez.



5 FORMER LES LASAGNES

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 râpé**. 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** à table.

★ **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 liquide (brique) 7) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gouda 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					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3726 / 891	460 / 110
Lipides total (g)	56	7
Dont saturés (g)	28,5	3,6
Glucides (g)	64	8
Dont sucres (g)	10,5	1,3
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	3,7	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œuf 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 !

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien +352 691 790 045 (LU).