



# Lasagnes fondantes aux légumes

Avec des épinards, de la courgette et du grana padano



## ALPRO SOYA CUISINE

Alpro Cuisine apporte à vos plats une délicieuse touche crémeuse. Cette crème à base de plantes est facile à utiliser dans toutes vos recettes. Elle combine une texture légère avec une saveur riche.



Courgette ✨



Oignon



Ail



Origan frais ✨



Épinards ✨



Alpro soya cuisine ✨



Grana padano râpé ✨



Feuilles de lasagne ✨

Total : 40-45 min.

Family

Facile

Veggie

Consommer dans les 5 jours

Pour ces lasagnes, vous allez recourir à une technique de cuisine classique : préparer un roux maison pour la sauce béchamel. Il est la base de nombreuses sauces, de soupes et de beaucoup de ragoûts traditionnels. Une fois que vous maîtrisez cette technique, vous êtes libre de la décliner à l'infini !



# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

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

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



### 1 COUPER LA COURGETTE

Préchauffez le four à 220 degrés et préparez le bouillon. Coupez 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 la avec la majeure partie de l'huile d'olive. Salez et poivrez. Enfourez 10 minutes. Laissez le four allumé. Pendant ce temps, émincez finement l'oignon et écrasez ou émincez l'ail. Détachez les feuilles d'origan et ciselez-les.



### 3 PRÉPARER LE ROUX

Faites chauffer le beurre dans le wok ou la sauteuse, puis faites revenir l'oignon et l'ail 2 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez la farine et mélangez pendant 2 minutes. Ajoutez ⅓ du bouillon et mélangez au fouet jusqu'à ce qu'il soit incorporé. 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 de plus. Poivrez.



### 4 PRÉPARER LA SAUCE

Ajoutez l'origan et les épinards à la sauce et laissez réduire en remuant. Ajoutez enfin la crème Alpro Soya Cuisine 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 FORMER LES LASAGNES

Versez une fine couche de sauce dans le plat. Couvrez avec des feuilles de lasagne et appuyez fermement. Disposez ensuite quelques tranches de courgette par-dessus, puis à nouveau une couche de sauce. Répétez ces opérations jusqu'à épuiser les 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 et n'ont donc pas besoin de beaucoup de liquide pour cuire.



### 6 CUIRE ET SERVIR

Terminez les lasagnes par une couche de sauce et saupoudrez de grana padano. Enfourez 20 minutes. Enfin, servez dans les assiettes.

**★ CONSEIL :** Pour le roux, les proportions entre liquide et farine sont essentielles. S'il y a trop de farine, le mélange devient trop épais et farineux ; s'il n'y en a pas assez, la sauce reste trop liquide. Utilisez donc des cuillères-mesure (ou une balance) pour obtenir les bonnes quantités.

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
Alpro soya cuisine (brique) 6) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3820 / 913	464 / 111
Lipides total (g)	55	7
Dont saturés (g)	22,9	2,8
Glucides (g)	67	8
Dont sucres (g)	14,3	1,7
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	34	4
Sel (g)	3,0	0,4

## ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 6) Soja 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 !