



LASAGNES DE LÉGUMES

Apports nutritionnels par personne :



SUCRE
12 carrés*



GRAISSE
1 carrés**

NOMBRE DE PERSONNES
4 personnes

INGRÉDIENTS

- 30 g de farine
- 40 cl de lait demi-écrémé
- 60 cl de bouillon de légumes
- 10 lasagnes sans précuisson
- 200 g de ricotta à base de lait écrémé
- 1 sachet de parmesan râpé
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel, poivre blanc du moulin, noix de muscade râpée
- 4 petites courgettes taillées en tranches fines dans le sens de la longueur
- 250 g de chou-fleur cru taillé en lamelles
- 300 g d'épinards frais, lavés et équeutés, blanchis 1 minute à l'eau bouillante
- 1 oignon finement émincé
- 2 gousses d'ail hachées
- 3 tomates pelées, épépinées, hachées

PRÉPARATION

PRÉPARATION
35 min

CUISSON
1h 10 min

1. Délayez petit à petit la farine dans un peu de lait sans faire de grumeaux. Ajoutez le reste de lait en fouettant bien, puis le bouillon de légumes. Faites chauffer sur feu moyen en remuant jusqu'à ce que la sauce épaississe. Faites-la mijoter quelques minutes en ajoutant sel, poivre blanc du moulin et muscade râpée. La sauce doit être assez liquide. Retirez du feu.
2. Préparez les légumes comme indiqué dans la liste d'ingrédients. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
3. Étalez 2 cuillerées de sauce dans un plat à gratin rectangulaire. Déposez-y une couche de lasagnes. Recouvrez d'une couche de légumes (sans les tomates) en les arrangeant selon votre choix, ajoutez un peu de ricotta, puis saupoudrez-les de parmesan et recouvrez d'une couche de sauce. Recouvrez d'une autre couche de lasagnes, et recommencez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminez par les tomates et le reste de parmesan. Ajoutez un filet d'huile d'olive et faites cuire 1 heure au four. Laissez reposer 10 minutes avant de servir.

L'ASTUCE DE CHEF

Vous pouvez varier sur les légumes, préparer des lasagnes « tout verdure » par exemple avec épinards, cresson, roquette, pourpier, fanes de radis ou de navets... N'hésitez pas à faire une sauce bien liquide car les lasagnes sans précuisson doivent absorber beaucoup d'humidité.

[Télécharger la recette](#)

Références

1. * 1 carré de sucre = 5g de glucides
2. ** 1 carré de graisse = 10g de lipides

D'AUTRES RECETTES QUI POURRAIENT VOUS PLAIRE



Epinards au yaourt

[EN SAVOIR PLUS](#)



Caviar d'aubergine à la minute

[EN SAVOIR PLUS](#)



Soupe de lentilles corail & lait de coco

[EN SAVOIR PLUS](#)



Quiche au thon et légumes du soleil

[EN SAVOIR PLUS](#)

[VOIR TOUTES LES RECETTES](#)

7000043335- 09/2023