



Pâtes

Lasagnes végétariennes



1h35 40 min 45 min 10 min **502**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Laver les carottes, les éplucher, les couper en petits dés et les réserver dans un saladier.
- 2 Laver les courgettes, les couper en petits dés et les réserver avec les dés de carotte.
- 3 Couper le pied des champignons. Emincer les champignons de Paris et les réserver dans une assiette.
- 4 Éplucher les oignons, les couper en tranches fines et les mettre dans une poêle avec l'huile.
- 5 Faire revenir les oignons pendant 1 minute sur feu vif, en remuant de temps en temps.
- 6 Ajouter les dés de carotte et de courgette, les faire rissoler sur feu moyen pendant 5 minutes en remuant.
- 7 Ajouter les lamelles de champignons, le sel. Continuer la cuisson pendant encore 5 minutes.
- 8 Sortir du feu et réserver.

Étape 2

Préparation de la sauce béchamel

- 1 Dans une casserole, faire fondre le beurre sur feu moyen.

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour la garniture aux légumes

250 g **Champignon(s) de Paris**
3 **Carotte(s)**
3 **Courgette**
1 **Oignon(s)**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**

Ingrédients pour la sauce béchamel

50 g **Beurre**
50 g **Farine**
50 cl **Lait demi-écrémé**
1 **Sel**
2 pincée(s) **Noix de muscade**

Ingrédients pour la sauce au chèvre

100 g **Chèvre frais**
1 verre(s) **Lait demi-écrémé**

- 2 Quand le beurre crépite, verser la farine en une seule fois. Mélanger rapidement pour ne pas former des grumeaux.
- 3 Puis ajouter d'un coup le lait froid, continuer à mélanger.
- 4 Saler et ajouter la noix muscade râpée. Faire cuire pendant 10 minutes en continuant de mélanger. Quand la sauce a épaissi, la retirer du feu, réserver.

Étape 3

Préparation de la sauce au chèvre

- 1 Couper le chèvre frais en morceaux, le mettre dans une petite casserole avec le lait.
- 2 Faire chauffer et remuer jusqu'à ce que le fromage fonde.
- 3 Ajouter le sel et le poivre. Remuer et retirer du feu.

Étape 4

Préparation des lasagnes

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Mélanger ensemble la sauce au chèvre et la béchamel, pour obtenir une seule sauce.
- 3 Ajouter les légumes, mélanger pour les faire amalgamer à la sauce.
- 4 Beurrer le fond d'un plat à four, déposer une couche de sauce.
- 5 Mettre une couche de feuilles de lasagne, ajouter une autre couche de sauce, en la répartissant bien sur les feuilles de lasagne.
- 6 Continuer ainsi jusqu'en haut du plat et terminer par une couche de sauce.
- 7 Saupoudrer de parmesan râpé, ajouter quelques petites noix de beurre.
- 8 Enfournier et faire cuire pendant 25 minutes.

Étape 5

Dressage

- 1 Sortir les lasagnes du four et laisser refroidir un petit peu.
- 2 Servir les lasagnes tièdes pour mieux en apprécier toutes les saveurs.

1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour les lasagnes

12 **Feuilles de lasagne**
50 g **Parmesan**
20 g **Beurre**