



Pâtes

Lasagnes au tofu, à l'aubergine et aux épinards



2h05 **45 min** **1h10** **10 min** **490**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour les pâtes

16 Feuilles de lasagne

Ingrédients pour la sauce aux tomates

1 kg **Tomate(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
15 g **Sel**
1 branche(s) **Basilic**
1 branche(s) **Origan séché**
1 **Poivre noir**

Ingrédients pour la garniture

3 **Aubergine**
500 g **Epinard**
500 g **Tofu**
1 **Sel**

Étape 1

Préparation de la sauce tomate

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Eplucher l'ail à l'aide d'un couteau d'office, le hacher à l'aide d'un couteau de chef.
- 3 Peler les tomates (les monder), puis les découper en dés à l'aide d'un couteau de chef.
- 4 Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle à revêtement anti-adhésif. Faire revenir l'ail pendant 2 à 3 min.
- 5 Ajouter les tomates, le sel, le basilic, l'origan et le poivre. Faire revenir pendant 20 min environ.

Étape 2

Préparation de la garniture

- 1 Couper les aubergines en tranches dans le sens de la longueur. Disposer les tranches sur une plaque de cuisson et enfourner pendant 20 min.
- 2 Cuire les épinards à la vapeur pendant 2 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- 3 Pour une cuisson vapeur, utiliser un cuit-vapeur ou un

cuit-vapeur en bambou placé au-dessus d'une casserole d'eau bouillante.

- 4 Emietter le tofu dans un saladier. Ajouter les épinards vapeur, saler et mélanger le tout.

Étape 3

Préparation de la béchamel

- 1 Faire chauffer le lait de soja dans une casserole. Dès qu'il commence à frémir, baisser le feu.
- 2 Diluer la farine avec un peu de lait de soja, puis verser le reste du lait de soja sur la farine tout en mélangeant à l'aide d'un fouet.
- 3 Reverser le mélange dans la casserole, prolonger la cuisson jusqu'à ce que la préparation épaississe tout en continuant à fouetter.
- 4 Ajouter le sel puis fouetter à nouveau.

Étape 4

Assemblage des lasagnes

- 1 Verser juste assez de sauce tomate pour couvrir le fond d'un moule à manqué rectangulaire.
- 2 Recouvrir d'une première couche de feuilles de lasagnes.
- 3 Recouvrir les lasagnes de tranches d'aubergine.
- 4 Recouvrir les aubergines d'une couche de préparation au tofu et aux épinards.
- 5 Napper d'une couche de sauce tomate.
- 6 Déposer à nouveau suffisamment de feuilles de lasagnes pour recouvrir la sauce tomate.
- 7 Répéter l'opération avec l'aubergine, le mélange tofu-épinard, la sauce tomate et les feuilles de lasagne jusqu'à atteindre le haut du plat.
- 8 Terminer avec une couche de lasagnes.
- 9 Recouvrir la dernière couche de lasagnes de sauce tomate. Couvrir de sauce béchamel.
- 10 Enfourner pendant 30 min jusqu'à ce que les feuilles de lasagnes soient bien tendres.

Étape 5

Dressage

- 1 Sortir du four et laisser refroidir pendant quelques minutes.
- 2 Couper et servir dans des assiettes. Servir chaud.

Ingrédients pour la béchamel

300 ml **Lait de soja**
30 g **Farine**
1 **Sel**