



*Pâtes*  
**Lasagne veggie**



**1h25** **25 min** **1h** **0** **611**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

### Étape 1

#### Préparation des légumes

- 1 Peler et ciseler les oignons rouges. Réserver dans un plat.
- 2 Ecraser les gousses d'ail avec la lame du couteau éminceur. Retirer la peau. Emincer la moitié des gousses, hacher le reste. Réserver avec l'oignon.
- 3 Hacher les feuilles et les tiges du persil. Réserver avec les oignons.
- 4 Prélever les feuilles du chou kale.
- 5 Garder les tiges du chou pour une soupe.
- 6 Les poser sur la planche à découper et les hacher finement à l'aide du couteau éminceur.
- 7 Le chou kale peut être remplacé par des feuilles d'épinard ou du chou blanc bien haché.

### Étape 2

#### Cuisson de la sauce tomate et de la sauce béchamel

- 1 Faire chauffer une casserole avec de l'huile d'olive.
- 2 Quand l'huile est chaude, ajouter les oignons. Remuer et faire dorer.  
Ajouter l'ail. Dès que l'oignon devient tendre, ajouter la

Ingrédients  
pour 6 personnes

#### Ingrédients pour la lasagne veggie

6 Feuilles de lasagne  
150 g Kale(s)  
60 g Levure de bière  
2 c. à soupe Huile d'olive

#### Ingrédients pour la sauce tomate

1 litre(s) Coulis de tomates  
2 Oignon(s) rouge(s)  
4 Gousse(s) d'ail  
150 g Lentilles corail  
1 botte(s) Persil plat  
2 c. à soupe Huile d'olive  
1 Sel  
1 Poivre

#### Ingrédients pour la sauce béchamel

90 cl Lait de riz  
60 g Huile d'olive  
100 g Farine complète

- 3 sauce tomate. Mélanger.
- 4 Ajouter alors les lentilles corail. Augmenter légèrement le feu, saler, poivrer et mélanger. Couvrir et laisser cuire pendant 15 à 20 minutes.
- 5 Faire chauffer une casserole avec l'huile d'olive.
- 6 Verser la farine. Bien mélanger, puis verser le lait de riz progressivement tout en fouettant. La laisser épaissir pendant quelques minutes en continuant de mélanger.
- 7 Ajouter du sel, du poivre et de la noix de muscade râpée. Mélanger. Réserver la sauce hors du feu.
- 8 Ajouter le persil dans la sauce tomate. Laisser cuire pendant environ 5 minutes.
- 9 Si la sauce est un peu trop acide, ajouter une pincée de bicarbonate de sodium.

1 pincée(s) **Noix de muscade en poudre**

1 **Sel**

1 **Poivre**

### Étape 3

#### Dressage

- 1 Verser de l'huile d'olive dans un plat a gratin pour le graisser. L'étaler.
- 2 Verser un fond de sauce béchamel. Recouvrir de feuilles de lasagne.
- 3 Recouvrir de sauce tomate. Bien la répartir avec le dos de la cuillère.
- 4 Puis déposer le chou kale. Mettre à nouveau des feuilles de lasagne, recouvrir de sauce béchamel.
- 5 Le reste de sauce peut être utilisé pour accompagner un plat de pâte ou dans un gratin.
- 6 Parsemer le plat de levure de bière maltée.
- 7 Enfourner pendant 45 minutes a 180°C à 200 °C (Th.6-7). Déguster bien chaud.
- 8 Pour vérifier la cuisson des lasagnes, planter une fourchette dans les pâtes, elle doit rentrer facilement.
- 9 Il est possible de remplacer la sauce tomate par une sauce au curry.