



Lasagnes véganes

Pour 4 personnes

Bolognaise végane

20g d'huile d'olive
4 carottes
100g de champignons de Paris
2 gros oignons
2 gousses d'ail
1cs de concentré de tomate
2 bocaux de Napoletana Barilla
Poivre, sel, épices

Béchamel végane

20g d'huile de colza
2cs de farine
200g de lait végétal
10g de pâte miso
1cs de bouillon de légumes
en poudre

15 feuilles de lasagnes

Préparation:

émincez les carottes, les champignons, les oignons et l'ail et faites-les revenir dans l'huile d'olive. Ajoutez le concentré de tomates et faites revenir un peu. Incorporez la Napoletana Barilla et laissez mijoter le tout à couvert pendant 1 à 2 heures. Assaisonnez la sauce généreusement.

Pour la béchamel, versez l'huile de colza dans une poêle et faites revenir la farine. Ajoutez le lait végétal et assaisonnez avec la pâte miso et le bouillon de légumes. Faites cuire la béchamel pendant 2 à 3 minutes pour que la farine puisse se lier correctement.

Versez la bolognaise dans le moule et faites des couches en alternant avec les feuilles de pâte crues et la béchamel.

Faites cuire les lasagnes au four pendant 30 minutes à 170 degrés à chaleur tournante.

Recommandation de vin

Bio Casadei Armonia
Rosso Toscana IGT

