

Tutoriel vidéo: lasagnes aux aubergines pauvres en glucides



Couche après couche jusqu'à votre plat favori. Aujourd'hui, nous marions une bolognaise aromatique à une sauce béchamel crémeuse et à de délicieuses aubergines pour concocter des lasagnes comme la grand-mère.

Le goût de l'aubergine est doux et se combine bien avec les ingrédients les plus divers. Pour notre plat pauvre en glucides, nous avons choisi la variété de couleur lilas pour remplacer les feuilles de pâtes classiques. En raison de sa teneur élevée en eau, ce légume-fruit de la famille des solanacées est pauvre en calorie. Toutefois, nous devons retirer une partie de son eau avec du sel pour nos lasagnes.

Voici la recette de notre délice en couches.

- 530 g de viande hachée mélangée (moitié bœuf, moitié porc)
- grandes boîtes de pelati hachées
- carotte, coupée en petits dés
- 1 oignon haché
- gousses d'ail pressées
- Une petite branche de céleri avec feuille (cuite avec la sauce et retirée à la fin)
- 1 dl de vin rouge
- ½ feuille de laurier
- 1 clou de girofle
- 1 cube de bouillon de légumes
- Un peu d'huile d'olive
- Sel, poivre, basilic séché

Sauce béchamel

- 45 g de beurre
- 6 cs de farine

- 3 dl d'eau froide
- 3 dl de lait froid
- 2 cs de Parmesan

En outre

- 1,2 kg d'aubergines
- 2 boules de mozzarella
- Eventuellement du parmesan pour saupoudrer

Sauce bolognaise

1. Réchauffez de l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive, puis rôtissez rapidement la viande hachée.
2. Réduisez la température, ajoutez les morceaux d'oignons et l'ail, rôtissez le tout.
3. Lorsque les oignons sont glacés, ajoutez les morceaux de carottes, du sel, du poivre et du basilic. Faites revenir le tout une nouvelle fois pour que les saveurs se mélangent.
4. Déglacez avec la moitié du vin rouge et le contenu des deux boîtes de tomates pelées. Rincez les boîtes avec de l'eau et ajoutez-la à la sauce.
5. A présent, ajoutez le bouillon, le céleri, la feuille de laurier et le clou de girofle, portez rapidement à ébullition. Réduisez la température et laissez cuire la bolognaise à petit feu pendant au moins une heure, le mieux une heure et demie. N'oubliez pas de remuez de temps à autre!
6. 10 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez le reste du vin rouge, puis laissez encore mijoter pendant quelques minutes sans couvercle.
7. Pour terminer, retirez le céleri, la feuille de laurier et le clou de girofle, assaisonnez la sauce.

Aubergines

1. Coupez les aubergines dans le sens de la longueur en tranches d'environ 1,5 cm d'épaisseur, saupoudrez-les de sel.
2. Après 10 minutes environ, absorbez les gouttelettes d'eau qui se sont formées à la surface avec du papier ménage.
3. Posez les tranches sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, enduisez-les d'huile d'olive avec un pinceau, puis grillez-les dans la deuxième rainure du haut du four avec la fonction gril pendant 5-6 minutes. Répétez l'opération de l'autre côté.

Important: les aubergines doivent être bien cuites et ne plus contenir trop d'eau.

Sauce béchamel

1. Faites fondre le beurre, ajoutez la farine et mélangez bien avec le fouet.
2. Laissez cuire le mélange à petit feu jusqu'à la formation de bulles et jusqu'à ce qu'il soit légèrement brun.
3. Ajoutez maintenant le lait et l'eau l'un après l'autre. Augmentez la température. La sauce devient déjà épaisse en la portant à ébullition.
4. Assaisonnez avec le sel et le poivre, réduisez la sauce pendant 10 à 15 minutes en remuant de temps à autre pour qu'elle n'attache pas.
5. Pour terminer, ajoutez le fromage et laissez cuire la béchamel pendant environ 5 minutes supplémentaires, jusqu'à ce qu'elle soit bien crémeuse.
6. Ceux qui préfèrent une sauce plus épaisse doivent la cuire un peu plus longtemps à petit feu et ajouter un peu plus de fromage

Finitions

1. Commencez par verser un peu de sauce bolognaise au fond d'un plat résistant au feu, puis mettez une couche de tranches d'aubergine.
2. Remettez de la sauce bolognaise, de la sauce béchamel et un peu de mozzarella.
3. Répétez la procédure jusqu'à ce que tous les ingrédients soient utilisés.
4. Pour terminer, mettez une bonne couche de mozzarella et du parmesan râpé si souhaité.
5. Cuissez les lasagnes dans le four préchauffé sur 200 degrés pendant environ 25 minutes.

Temps de préparation: environ 3 heures (cuisson comprise)

Vin conseillé

Cantine Due Palme Priamo Malvasia Nera /Nero di Troia

Caractère Robe rouge rubis foncé. Nez aux arômes corsés de baies rouges et de cerise avec une note vanillée. Corps plein aux tanins moelleux, finale très persistante.

[Voir dans le weinshop](#) >