

Bon et avantageux: lasagnes aux légumes pour moins de 3 francs 50 par personne



Festin végétarien: même les amateurs de viande reprennent de cette lasagne aux légumes, champignons et sauce béchamel faite maison.

Saviez-tu que le mot lasagne désigne tant le plat gratiné italien que les pâtes larges dont on a besoin pour le confectionner?

Aujourd'hui, ce sont des lasagnes alle verdure qui grésillent dans notre four, avec beaucoup de légumes frais et une sauce béchamel faite maison. Cette dernière donne à ce plat une consistance merveilleusement crémeuse et un goût si bon que même les dédaigneurs de légumes l'aimeront.

Autres points forts: les lasagnes peuvent être préparées à l'avance et même congelées - et tout cela pour moins de 3 fr. 50 par tête.

Au fait, dans le blog Denner, vous trouverez également une recette de Elles ne sont toutefois pas végétariennes.

[lasagnes aux aubergines pauvres en glucides](#).

Sauce tomate

- 1 cs d'huile d'olive
- 1 gros oignon, haché finement
- 2 gousses d'ail, pressées
- 500 ml de tomates pelées concassées (pelati)
- 1 cc de marjolaine
- 1 cc de basilic
- 1 cc de sucre
- Sel pour assaisonner

Sauce béchamel

- 50 g de beurre
- 40 g de farine
- 500 ml de lait entier froid
- 30 g de parmesan râpé
- Sel, poivre et muscade pour assaisonner

En outre

- 1 courgette moyenne, coupée en fines tranches
- 1 poivron, coupé en julienne
- 130 g de champignons, coupés en fines tranches
- ½ cc de sel
- 1 cs d'huile d'olive
- 250 g de mozzarella, effilochée
- 1 petite poignée de feuilles de basilic frais
- Environ 12 feuilles de lasagne
- 100 g de parmesan râpé
- Herbes hachées pour gamir selon les goûts
- Plat à gratin d'environ 27 cm x 20 cm

Sauce tomate

1. Chauffez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une casserole et faites-y blondir l'oignon et l'ail.
2. Ajoutez les tomates hachées, assaisonnez de marjolaine, basilic, sucre et sel et laissez mijoter pendant 10 minutes.

Sauce béchamel

1. Pour la sauce béchamel, faites fondre lentement le beurre dans une casserole. Faites-y revenir la farine à température moyenne, en remuant constamment et en prenant soin de ne rien brûler.
2. Ajoutez progressivement le lait tout en remuant vigoureusement pour éviter la formation de grumeaux. Laissez mijoter la sauce à feu moyen jusqu'à ce qu'elle atteigne la consistance désirée (elle doit devenir épaisse et crémeuse).
3. Incorporez le parmesan et assaisonnez avec du sel, du poivre et de la muscade.

Lasagnes

1. Préchauffez le four à 180 degrés chaleur inférieure et supérieure. Faites mariner les légumes et les champignons avec ½ cc de sel et 1 cs d'huile.
2. Versez un peu de sauce béchamel au fond du plat à gratin.
3. Posez par-dessus une couche de feuilles de lasagne et recouvrez-les d'une fine couche de sauce tomate. Puis ajoutez une couche de légumes et saupoudrez-la de basilic, posez la mozzarella effilochée par-dessus et ajoutez à nouveau de la béchamel.
4. Continuez dans le même ordre – feuilles de lasagne, sauce tomate, légumes, feuilles de basilic, mozzarella et béchamel – jusqu'à ce que tous les ingrédients soient utilisés. Terminez par une couche de sauce tomate.
5. Saupoudrez la lasagne de parmesan râpé et laissez-la cuire pendant 40 à 45 minutes au milieu du four jusqu'à ce que le fromage soit doré et que des bulles se forment.
6. Laissez refroidir brièvement et garnissez d'herbes fraîches à volonté.

Temps de préparation: environ 1 heure et 15 minutes

Coccinella Sangiovese/Merlot bio Marche IGP

Robe grenat intense aux reflets violacés. Parfum fin de fruits rouges mûrs et un soupçon de brise marine. Corps moyen et finale très persistante.



[Voir dans le weinshop >](#)