



JEUDIFLEXI

AUX LASAGNES LÉGUMES

La saveur d'Italie revisitée !

- Feuilles de lasagnes sèches (brièvement trempées dans de l'eau tiède)
- Fromage râpé ou levure nutritionnelle
- Béchamel : lait végétal, farine, huile, sel, poivre, muscade
- Farce : 2 courgettes, 1 aubergine, 1 poivron rouge, 1 oignon, 1 bocal de sauce tomate, huile

1 Farce

Couper les légumes en petits dés. Les faire revenir dans une poêle pour qu'ils lâchent leur jus. Rajouter la sauce tomate et les cuire à feu doux jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres, un peu confits dans la sauce. Réserver.

2 Béchamel

Dans une casserole, verser 4 cuillères à soupe d'huile avec 6 cuillères à soupe de farine. Cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange roussisse. Ajouter peu à peu le lait végétal. Vous obtiendrez d'abord une pâte puis elle deviendra plus liquide. Ajouter sel, poivre, muscade.

3 Montage

Huiler un plat de préférence rectangulaire. Ajouter un peu de béchamel. Placer des feuilles de pâtes pour recouvrir le fond, ajouter de la béchamel puis de la sauce avec les légumes et répéter ces opérations de sorte à remplir le plat. Terminer par de la béchamel et une couche de fromage ou

levure nutritionnelle (que vous pouvez sublimer avec un concassé de noisettes et un peu de chapelure).

4

Cuire au four à 160° jusqu'à ce que les feuilles de pâtes soient tendres. Laisser reposer dans le four éteint 15 min avant de déguster.



*Recette veggy concoctée
par notre chef Valérie*

CITOYENS
POUR
LE CLIMAT