



Lasagne au poireau et à la courgette

Avec des herbes fraîches et du grana padano



VARAS ROUGE

Une lasagne contenant des herbes fraîches et un fromage piquant doit forcément s'accompagner d'un rouge intense et complexe pour faire appui aux saveurs corsées. Notre choix se porte tout naturellement sur la profondeur du Varas Rouge.



Gousse d'ail



Poireau ✱



Courgette ✱



Thym frais ✱



Origan frais ✱



Sauge fraîche ✱



Crème de cuisson ✱



Grana padano râpé ✱



Feuilles de lasagne ✱

Total : 35-40 min.

Original

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Cette lasagne fondante avec des herbes fraîches est l'une de nos préférées ! Le chef accompli que vous êtes va préparer une sauce à la crème à base d'un roux, un mélange de beurre et de farine. Grâce à cette technique, vous pourrez varier les plaisirs et préparer de délicieuses sauces. Pour cette recette, vous allez utiliser de la crème, du grana padano et du thym, de la sauge et de l'origan frais : délice garanti !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Wok ou sauteuse, fouet et plat à four.

Recette de **lasagne au poireaux et à la courgette** : c'est parti !



1 DÉCOUPER

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon de légumes. Émincez ou écrasez l'**ail**. Taillez le **poireau** en fines rondelles et la **courgette** en fines tranches. Détachez les feuilles de **thym** des brins. Effeuiliez l'**origan** et la **sauge**, puis ciselez les feuilles.



2 PRÉPARER LE ROUX

Faites chauffer le beurre dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**ail** 2 minutes à feu doux. Ajoutez la farine et touillez 1 minute à feu moyen-doux. Ajoutez $\frac{1}{3}$ du bouillon et mélangez au fouet jusqu'à son incorporation. Répétez cette opération deux fois avec le reste du bouillon. Mélangez jusqu'à obtenir une sauce homogène, portez à ébullition et poursuivez la cuisson 1 minute (voir conseil).



3 ASSAISONNER LA SAUCE

Ajoutez les **herbes fraîches** et le **poireau**, puis laissez cuire la sauce 3 à 4 minutes à feu doux. Ajoutez enfin la **crème de cuisson** et $\frac{1}{3}$ du **grana padano**, salez et poivrez et continuez à remuer.



4 FORMER LA LASAGNE

Graissez le plat à four avec l'huile d'olive. Commencez par disposer une fine couche de sauce dans le plat. Couvrez-la d'une couche de **feuilles de lasagne** et pressez fermement. Disposez ensuite les tranches de **courgette** par-dessus, puis à nouveau une couche de sauce. Répétez cette opération jusqu'à quasiment épuiser la sauce.



5 CUIRE AU FOUR

Terminez la lasagne par une couche de sauce et parsemez-la du reste de **grana padano**. Enfourez-la ensuite 20 à 25 minutes ou jusqu'à la formation d'une belle croûte croquante.



6 SERVIR

Laissez la lasagne refroidir 3 minutes avant de servir afin qu'elle se raffermisse pour pouvoir plus facilement la couper. Enfin, servez la lasagne sur les assiettes.

★ CONSEIL

Si votre sauce n'est pas tout à fait homogène, ne vous inquiétez pas : les morceaux que vous voyez sont probablement de l'ail émincé. Cuisez la sauce plus longtemps si elle est trop liquide.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Poireau (pc) *	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Courgette (pc) *	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Thym frais (brins) 23) *	4	8	12	16	20	24
Origan frais (brins) 23) *	4	8	12	16	20	24
Sauge fraîche (feuilles) 23) *	2	4	6	8	10	12
Crème de cuisson (brique) 7) *	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	1	$1\frac{1}{4}$	$1\frac{1}{2}$
Grana padano râpé (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Feuilles de lasagne (pc) 1) 3) *	2	4	6	8	10	12
Bouillon de légumes* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Beurre* (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cc)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3105 / 742	490 / 117
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	21,6	3,4
Glucides (g)	74	12
Dont sucres (g)	13,7	2,2
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	2,8	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 43 | 2017