



WINE BOX

Masan rouge

En raison des champignons blonds et du vieux fromage, nous optons pour un rouge. Mais un rouge gouleyant aux arômes amples.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 04
2017

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

Lasagne bianco aux champignons blonds et au fromage vieux

Au chou-fleur et à l'oignon

Cette lasagne contient de la crème, des champignons blonds et du fromage vieux. Cette recette très simple peut même être préparée à l'avance. Pensez à essayer des variantes avec d'autres légumes ; la base restant la même. Les champignons blonds, quant à eux, développent des arômes de noix plus prononcés que ceux des champignons blancs.



40-45 min



beaucoup d'opérations



à manger dans les 5 jours



végétarien

conserver au réfrigérateur



Lasagne



Vieux fromage râpé



Champignons blonds



Chou-fleur



Gousse d'ail



Oignon



Crème de cuisson



Romarin séché

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Chou-fleur (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Champignons blancs (g)	125	250	375	500	625	750
Romarin séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Crème de cuisson (brique) 7)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vieux fromage râpé (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Lasagne (feuilles) 1) 3)	2	4	6	8	10	12
Bouillon de légumes (ml) *	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive (cs) *	½	1	1½	2	½	3
Beurre (cs) *	1	2	3	4	5	6
Farine (cs) *	3	6	9	12	15	18
Poivre et sel *	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten, 7) Lait (y compris lactose) et 3) Œufs

Ustensiles

Plaque et papier sulfurisé, wok ou sauteuse, fouet, plat à four

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	3148 / 756	43	23,1	63	11,2	8	24	3,7
100 g **	409 / 98	6	3,0	8	1,5	1	3	0,5

* Par personne par portion | ** Par 100 grammes



1 Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon. Coupez le chou-fleur en fleurettes et les tiges en morceaux.



2 Entre-temps, émincez l'oignon et écrasez l'ail ou hachez-le finement. Taillez les champignons blancs en tranches.



3 Faites chauffer le beurre dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'oignon et l'ail 2 minutes à feu doux. Ajoutez la farine et touillez 2 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez ¼ du bouillon et remuez au fouet jusqu'à obtenir un mélange homogène. Répétez cette opération deux fois avec le reste du bouillon, puis portez à ébullition et faites cuire 1 minute.

4 Ajoutez les champignons blancs, le chou-fleur et le romarin à la sauce. Ensuite, ajoutez la crème de cuisson, ¼ du fromage vieux, salez et poivrez, puis poursuivez la cuisson de la sauce 5 minutes.



5 Graissez le plat à four avec un peu d'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 délicatement. Répétez cette opération jusqu'à quasiment épuiser la sauce. Terminez la lasagne par une couche de sauce, saupoudrez-la de fromage vieux.

6 Enfournez la lasagne 20 à 25 minutes. Enfin, servez la lasagne sur les assiettes.