



Lasagne de légumes et sauce blanche maison

Avec de l'aubergine, des épinards et du fromage vieux



SYNERA BLANCO

La sauce à la crème de cette lasagne est formidablement appuyée par un verre de Synera Blanco, lui-même un peu gras en raison du chardonnay qui le compose.



Aubergine *



Oignon



Gousse d'ail



Romarin séché



Épinards *



Crème de cuisson *



Fromage mi-vieux râpé *



Feuilles de lasagne *



Total : 45-50 min.

Family

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

À bas les briques et les sachets tout faits : aujourd'hui, vous allez préparer votre propre sauce à la crème pour lasagne. La base : un roux composé de beurre et de farine cuit brièvement. On y ajoute ensuite du bouillon, de la crème, des épinards, du romarin et du fromage vieux. Les tranches d'aubergine constituent quant à elles une garniture très nourrissante.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

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

Recette de lasagne de légumes et sauce à la crème maison : c'est parti !



1 TAILLER L'AUBERGINE

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon. Découpez l'**aubergine** en rondelles de ½ cm d'épaisseur maximum.



2 CUIRE L'AUBERGINE

Répartissez les tranches d'**aubergine** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les de la moitié de l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Ensuite, enfournez 10 minutes. Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Faites chauffer le beurre dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu doux.



3 PRÉPARER LE ROUX

Ajoutez la farine et touillez 2 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez ⅓ 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 ★.



4 PRÉPARER LA SAUCE BLANCHE

Ajoutez le **romarin séché** à la sauce, puis déshiquez les **épinards** dans le wok, éventuellement en plusieurs fois. Laissez-les réduire en remuant. Enfin, ajoutez la **crème de cuisson** et ⅓ du **fromage vieux râpé**, puis salez et poivrez.

★ CONSEIL

Lors de la préparation du roux, il est important d'utiliser autant de beurre que de farine. Si la sauce est trop liquide, laissez-la réduire un peu plus.



5 FORMER LA LASAGNE

Graissez le plat à four avec le reste d'huile d'olive. Versez une fine couche de **sauce** dans le plat. Couvrez de **feuilles de lasagne**, puis disposez quelques tranches d'**aubergine** par-dessus ★★. Répétez cette opération jusqu'à quasiment épuiser la **sauce**. Terminez la **lasagne** par une couche de sauce que vous saupoudrez de **fromage vieux**. Enfouez 20 à 25 minutes



6 SERVIR

Laissez la **lasagne** refroidir 3 minutes avant de servir afin qu'elle se raffermisse, puis servez sur les assiettes.

★★ CONSEIL

Le fait de toujours bien appuyer sur les feuilles de lasagne permet de bien répartir la sauce et d'uniformiser la cuisson.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Romarin séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Épinards (g) 23 *	100	200	300	400	500	600
Crème de cuisson (brique) 7 *	¼	½	¾	1	1½	1½
Fromage vieux râpé (g) 7 *	40	75	100	125	150	175
Feuilles de lasagne (pc) 1) 3) *	2	4	6	8	10	12
Bouillon de légumes* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre* (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3573 / 854	523 / 125
Lipides total (g)	52	8
Dont saturés (g)	27,0	4,0
Glucides (g)	63	9
Dont sucres (g)	9,6	1,4
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	3,1	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) (Eufs 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.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 48 | 2017