



Lasagnes aux poireaux et aux courgettes

Avec des herbes fraîches et du grana padano



GRANA PADANO

Originare d'Italie, le Grana Padano a une texture plus granuleuse (grana) et un goût moins fruité que le parmesan classique.



Gousse d'ail



Poireau *



Thym frais *



Origan frais *



Sauge fraîche *



Crème liquide*



Courgette *



Grana padano râpé *



Feuilles de lasagne *

Total : 50-55 min.

Veggie

Beaucoup d'opérations

À manger dans les 5 jours

Ces lasagnes crémeuses sont l'un de nos plats végétariens préférés. Comme un vrai chef, vous préparez un roux à base de beurre et de farine - la base de nombreuses sauces. Avec le Grana Padano, la sauge, l'origan et le thym frais, vous transformez ce roux en une sauce délicieuse.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, sauteuse, fouet et plat à four.

Recette de **lasagnes aux poireaux et aux courgettes** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et émiettez ¼ de cube de bouillon par personne par-dessus. Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez le **poireau** en fines rondelles et détachez les feuilles de **thym** des brins. Détachez les feuilles d'**origan** et de **sauge**, puis ciselez-les.



2 PRÉPARER LE ROUX

Faites chauffer le beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et faites revenir l'**ail** 1 minute. Ajoutez la farine et touillez 1 minute. Ajoutez ⅓ du bouillon et mélangez au fouet jusqu'à son incorporation. Attendez que la sauce frémissse, puis répétez cette opération deux fois avec le reste du bouillon.



3 ASSAISONNER LA SAUCE

Faites ensuite cuire la sauce à feu moyen 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ait un peu réduit ★. Ajoutez les **herbes fraîches** et le **poireau**, puis faites cuire 3 à 4 minutes de plus à feu moyen-doux ★★. Ajoutez enfin la **crème**, poivrez et mélangez bien.



4 FORMER LES LASAGNES

Pendant ce temps, taillez la **courgette** en rondelles ultra fines. Graissez le plat à four avec l'huile d'olive. Commencez par disposer une fine couche de sauce dans le plat. Recouvrez 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 ENFOURNER

Terminez par une couche de sauce et parsemez les **lasagnes** de **grana padano**. Enfourez-les ensuite 20 à 25 minutes ou jusqu'à obtenir une surface dorée.

★★**CONSEIL** : La vitesse à laquelle réduit la sauce dépend fortement de la casserole et de l'intensité du feu. Le temps de cuisson précis peut donc varier. La consistance doit être celle de la crème anglaise : bien épaisse.



6 SERVIR

Laissez les **lasagnes** refroidir 3 minutes avant de servir pour qu'elles se raffermissent. Enfin, servez-les dans 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.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Poireau (pc) *	½	1	1½	2	2½	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 liquide (ml) 7) *	50	100	150	200	250	300
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Grana padano râpé (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Feuilles de lasagne (pc) 1) 3) *	2	4	6	8	10	12
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Farine (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3448 / 824	708 / 169
Lipides total (g)	45	9
Dont saturés (g)	25,4	5,2
Glucides (g)	80	16
Dont sucres (g)	16,0	3,3
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	27	6
Sel (g)	2,0	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !