

Lasagnes végétarienne

J'adore les lasagnes, mais après un mois en confinement et beaucoup de bonnes recettes, il est temps de faire attention à son tour de taille. La plage n'est pas pour tout de suite, mais quand même. D'où l'idée, de faire cette recette allégée avec un minimum de matières grasses.

Je suis parti sur l'idée d'une ratatouille avec une béchamel. Les quantités sont importantes, mais je vais utiliser le reste de ratatouille pour deux autres recettes à venir. **Une entrée de lasagne froide avec de la mozzarella (ou un fromage frais) et comme accompagnement d'un carré d'agneau en croute d'herbes.**



Ingrédients : 3 oignons, 1 carotte, 1 tête d'ail, 2 poivrons, deux aubergines, deux courgettes, 600 gr de sauce tomate (1 bocal de sauce tomates 450gr du placard, 1 coulis de tomate 20 cl en brique), 1 bouquet de thym, une branche de laurier.

Pour la béchamel : 100 gr de beurre, 100 gr de farine, 50cl de lait et 30 cl de bouillon de volaille (voir recette de la blanquette sur notre site en bas de la page d'accueil).

Commencer par couper tous les ingrédients en petits cubes de 5mmx5mm et faire les suer dans une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une large cocotte.



Faire suer l'ensemble et ajouter le coulis de tomates. Laisser l'ensemble compoter **pendant une heure**. Ajouter un peu d'eau si nécessaire. Pendant ce temps-là, préparer la béchamel avec le beurre fondu, la farine et le lait et le bouillon. Bien assaisonner en sel, poivre, muscade. Elle ne doit pas être trop liquide et bien la faire chauffer pour cuire la farine. (attention de ne pas attacher le fond de la casserole. Raison pour laquelle, il faut mélanger en permanence jusqu'à la bonne consistance)

Préparer 6/8 feuille de lasagne. Les faire tremper 1 ou 2 minutes dans l'eau bouillantes salée. Je les découpe ensuite pour qu'elles s'ajustent à la taille de mon plat à gratin. Prévoir 3 épaisseurs. Beurrer le fond du plat.

Pour le montage :

Une couche de ratatouille au fond du plat beurré, une couche de béchamel, une couche de lasagne. Je recommence une fois.

Arrivé en haut du plat avec la troisième couche de lasagne, le les recouvre de béchamel.

J'avais dans mon frigo des asperges vertes et des tomates cerise, je les enfonce dans la béchamel et j'ajoute un peu de gruyère rappé. Mais, assez peu étant donné que je veux garder de la légèreté.

Au four pendant 25 minutes à 200 degré et le tour est joué.



Bon appétit