



# LA RECETTE DES LASAGNES VÉGÉTARIENNES ET ZÉRO DÉCHET

Cette recette vous est proposée par Sébastien



Afin d'économiser le papier, vous pouvez scanner et enregistrer ce document à l'aide de votre téléphone

## INGRÉDIENTS

### Pâtes à lasagnes

● Selon la taille de votre plat, 9 à 12 feuilles de pâtes à lasagne maison (voir notre recette de pâtes fraîches ZD), artisanales ou, à défaut, industrielles.

### Pour la sauce tomate végétarienne

- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive bio
- 1 oignon bio
- 2 carottes bio
- 2 courgettes bio
- 1 pion d'ail bio
- 3 champignons de Paris bio
- 1 mini poivron rouge (ou 1/4 de poivron normal) bio
- 1 mini poivron jaune (ou 1/4 de poivron normal) bio
- 1 grosse tomate cœur de bœuf bio
- Environ 500 ml de coulis de tomates bio
- Herbes aromatiques du jardin : laurier, basilic, sarriette, thym...
- Sel fin de Guérande et poivre bio

### Pour la sauce Béchamel végétarienne

- 500 mL d'eau
- 50 g de poudre d'amande bio
- 4 cuillères à soupe de farine de blé blanche T65 bio
- 1 cuillère à soupe de farine de blé semi-complète T110 bio
- 2 cuillères à soupe d'huile de cuisson désaromatisée bio
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive bio
- Epices : ½ cuillère à café de Curry bio, ¼ de cuillère à café de muscade bio
- 1 cuillère à café de moutarde en grain à l'ancienne bio
- Sel fin de Guérande et poivre bio

## PRÉPARATION

- Emincez l'oignon. Coupez en petits dés les courgettes (en laissant une partie de leur peau pour renforcer leur goût), les carottes, les champignons et les poivrons épinés.
- Dans une poêle, faites revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive, puis ajoutez les légumes. Cuisez à feu doux.
- Ajoutez la tomate coupée en dés. Ajoutez le coulis de tomates, les herbes aromatiques et l'ail haché. Salez. Faites revenir le tout à feu moyen pendant environ 20 minutes.
- Dans une casserole mélangez la poudre d'amande et l'eau et faite chauffer à feu moyen pendant environ 10 minutes, en mélangeant régulièrement. Surveillez la casserole afin que ce mélange ne se sauve pas. Filtrez à travers une passoire à mailles fines et réservez le lait d'amande dans un bol.
- Pour votre sauce Béchamel, faites chauffer l'huile d'olive et l'huile de cuisson désaromatisée dans une casserole.
- Jetez les farines dans la casserole et mélangez.
- Hors du feu, ajoutez le lait d'amande et mélangez vivement jusqu'à l'épaississement de la sauce. Ajoutez les épices et la moutarde. Salez et poivrez. Réservez la sauce Béchamel.
- Lorsque la sauce tomate est prête, poivrez-là. Réservez.
- Préchauffez votre four à 200°C (thermostat 6-7).
- Huilez un grand plat rectangulaire et profond d'au moins 5 cm.
- Nappez le fond d'une couche de sauce Béchamel. Ajoutez une couche de pâte à lasagnes et une couche de sauce tomate.
- Recommencez l'opération plusieurs fois jusqu'en haut du plat en alternant sauce Béchamel/pâte à lasagnes/sauce tomate.
- Terminez en recouvrant la sauce tomate d'une généreuse couche de sauce Béchamel afin que la couche supérieure de pâtes à lasagnes ne brûle pas dans le four.
- Cuire au four 35 min à 200°C.

Variantes : on peut intercaler des couches de fromage (feta, gruyère, parmesan, ...) entre les couches de sauce tomate et de Béchamel.



ZÉRO DÉCHET  
TOURAINÉ