



Lasagne de légumes et sauce à la crème maison

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



CABRIZ TINTO

Délicieusement épicé et légèrement boisé, ce vin portugais se marie bien au fromage vieux.



Aubergine *



Oignon



Gousse d'ail



Romarin séché



Épinards *



Crème de cuisson *



Fromage vieux râpé *



Feuilles de lasagne *



Total : 45-50 min.



Veggie



Facile



À manger dans les 5 jours

Le secret d'une lasagne réussie ? La sauce faite maison. Pour ce plat, vous allez préparer une sauce à la crème à partir d'un roux composé de beurre et de farine. Les tranches d'aubergine font une garniture consistante et, avec les épinards, apportent toutes sortes de vitamines et de minéraux.

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. Taillez 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 avec la moitié de l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez 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 À LA CRÈME

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



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, puis saupoudrez de **fromage vieux**. Enfourez 20 à 25 minutes



6 SERVIR

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

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

★★ **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 INGREDIENTS

	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	1¼	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) Céléri

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.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 04 | 2018