

recette salée

LASAGNE VÉGÉTARIENNE, SAUCE BOLOGNAISE AUX LENTILLES

🕒 35 minutes

🕒 40 + 15 minutes

👥 6 personnes

Ingredients

300 g de carottes (2 grosses carottes)
150 g de champignons blancs (une dizaine)
150 g de champignons bruns (une dizaine)
75 g de pousses d'épinards
1 oignon rouge
1 oignon jaune
2 gousses d'ail
Une dizaine de tomates séchées
180 g de lentilles vertes
Un bocal de coulis de tomate (700 grammes)
1 conserve de tomates concassées (400 grammes)
150 ml d'eau
8 à 10 feuilles de lasagne fraîches (250 à 300 grammes)
Une boule de mozzarella (125 grammes)
100 g de parmesan râpé
2 cs. d'huile d'olive
1/2 cc. de piment en poudre
1/2 cc. de curcuma en poudre
1 cc. d'origan séché
1 cs. de sirop d'érable
Sel et poivre

Préparation

Commencer par émincer finement les oignons et les gousses d'ail. Laver et couper les champignons en tranches ainsi que les carottes en petits dés.

Dans une sauteuse, faire chauffer sur feu moyen fort les deux cuillères à soupe d'olive et y faire revenir les oignons et l'ail émincés durant 5 minutes. Ajouter ensuite les champignons et les carottes en morceaux. Bien mélanger, laisser chauffer pendant 2 - 3 minutes puis incorporer le piment, le curcuma, l'origan et le sirop d'érable. Saler et poivrer. Baisser légèrement le feu (moyen-doux) et laisser cuire une quinzaine de minutes, en remuant régulièrement.

Pendant ce temps, rincer les lentilles et bien les égoutter. Détailler les tomates séchées en morceaux.

Dans une grande casserole, verser la sauce tomate, les tomates concassées, les lentilles et les tomates séchées. Faire chauffer sur feu moyen en mélangeant bien. Incorporer enfin le contenu de la sauteuse dans la poêle et mélanger à nouveau. Ajouter ensuite 150 ml d'eau (personnellement, j'ai rincé mon bocal de sauce tomate à l'eau claire et l'ai ajouté au contenu de la casserole). Laisser cuire 15 à 20 minutes, à couvert, en mélangeant de temps en temps.

(suite au verso)



recette salée

LASAGNE VÉGÉTARIENNE, SAUCE BOLOGNAISE AUX LENTILLES (SUITE)

⌚ 35 minutes

🕒 40 + 15 minutes

👥 6 personnes

Ingredients

La béchamel

40 g de margarine végétale ou de beurre
50 g de farine de pois chiches
300 à 500 ml de lait végétal (ici de soja) ou de lait
1 cc. de noix de muscade en poudre
Sel, poivre

Préparation

Pendant ce temps-là, préparer la sauce béchamel. Faire fondre la margarine sur feu moyen dans une casserole. Ajouter ensuite la farine de pois chiches d'un coup et mélanger au fouet pour que la préparation se décolle des parois de la casserole. Ajouter ensuite le lait au fur et à mesure, en mélangeant sans arrêt, jusqu'à obtenir une consistance qui convient. Saler, poivrer, ajouter la muscade en poudre. Réserver.

Si les feuilles de lasagne fraîches utilisées nécessitent une pré-cuisson, cuire les feuilles selon les instructions sur le paquet.

Lorsque les lentilles sont cuites, ajouter les pousses d'épinards et mélanger une dernière fois. Saler et poivrer si nécessaire.

Préchauffer le four à 180 degrés.

Egoutter la mozzarella et le couper en tranches. Râper le parmesan si celui-ci n'est pas encore prêt à l'emploi.

Dans un plat allant au four, répartir une couche de feuilles de lasagne fraîches au fond du plat, la recouvrir ensuite d'une couche de sauce bolognaise, puis d'une fine couche de sauce béchamel. Recommencer l'opération avec une couche de feuilles de lasagne, une couche de sauce bolognaise et une couche de béchamel. Terminer l'opération avec une couche de feuilles de lasagne à recouvrir entièrement de sauce béchamel. Parsemer de parmesan râpé et répartir ensuite les morceaux de mozzarella par-dessus.

Enfourner ensuite pour 15 minutes. Poursuivre éventuellement la cuisson de 5 minutes en mode «gratiner» du four. Déguster immédiatement !

