



RECETTE SALÉE

CANNELLONIS VEGAN

🕒 50 MINUTES

🍳 30 + 25 MINUTES

🍴 4 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

Pour la bolognaise végétar(i)enne

- 200 grammes de seitan hâché
- Une bouteille de purée de tomate (soit 800 ml)
- 250 grammes de champignons
- 250 grammes de butternut
- 1 poignée de pousses d'épinards
- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de basilic séché
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- Sel et poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Pour les cannellonis

- 250 grammes de feuilles de lasagne fraîche
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Pour la sauce béchamel

- 350 grammes de chou-fleur (soit 1/2 chou-fleur)
- 1 cuillère à café de bouillon de légumes en poudre
- 30 ml d'eau
- 30 ml de lait de soja

PRÉPARATION

Commencer par préparer la sauce bolognaise.

Eplucher et émincer finement l'oignon rouge et les gousses d'ail. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile d'olive sur feu moyen. Y faire revenir l'oignon et l'ail émincés durant 5 bonnes minutes.

Eplucher la courge butternut et la couper en cubes. Nettoyer les champignons et les émincer. Les incorporer dans la casserole et poursuivre la cuisson 10 minutes.

Ajouter ensuite le seitan hâché, le basilic et la coriandre. Bien mélanger puis verser la purée de tomate ainsi qu'un verre d'eau. Couvrir et laisser mijoter 15 minutes.

Pendant ce temps, nettoyer les pousses d'épinards. Bien les égoutter et les hâcher grossièrement. Les ajouter ensuite dans la casserole avec le sirop d'érable. Saler, poivrer et réserver. La sauce bolognaise est prête !

Préparer la béchamel au chou-fleur

Couper le chou-fleur en morceaux et le rincer à l'eau claire. Le cuire à la vapeur durant 20 minutes.

Une fois que le chou-fleur est cuit, le placer dans le bol d'un mixeur. Incorporer le bouillon de légumes, l'eau et le lait de soja puis mixer entre 30 secondes et 2 minutes (selon la puissance de votre mixeur) afin d'obtenir une texture crémeuse et parfaitement homogène.

Dresser les cannellonis

Préchauffer le four à 180°C. Huiler un plat à gratin avec l'huile d'olive.

Récupérer une feuille de lasagne prête à l'emploi (ou, si elles sont plus grandes, couper les feuilles de lasagne en 4 dans le sens de la largeur. Placer 2 cuillères à soupe de sauce bolognaise au bord de la feuille puis la rouler de manière à former un cannelloni. Le placer dans le coin du plat à gratin. Recommencer l'opération et placer le deuxième cannelloni contre le premier, de manière à le maintenir fermé. Recommencer jusqu'à épuisement des feuilles de lasagne fraîche (mais pas de la sauce bolognaise car il devrait en rester).

Terminer en versant la béchamel au chou-fleur sur le dessus des cannellonis. Poivrer le dessus et enfourner pour 25 minutes.

