

Lasagne potagère



Recette proposée par
Marino lors de l'atelier
cuisine de la rencontre
annuelle du 18 novembre
2022 !



www.bymarino.be
www.liaisonsdelicieuses.com

RECETTE

Ingrédients

1 boîte de 250 g de feuilles de lasagne
3 à 4 litres de sauce tomate (huile d'olive,
3 gros oignons, 4 carottes, 1 tête d'ail, 4 à 6
grandes boîtes de tomates concassées
aux herbes ou 4 kg de tomates fraîches
en été, 2 grandes boîtes de concentré de
tomates, 2 cuillers à soupe d'origan, sel et
poivre)
4 belles aubergines
4 courgettes
4 poivrons rouges ou jaunes
1 kg de champignons
200 g d'olives
200 g de parmesan râpé
(optionnel) 2 paquets de feta
40 cl de crème fraîche liquide ou de
crème végétale (riz, soja, épeautre...)
8 gousses d'ail pressé
Huile d'olive
Thym

Recette

1. Préparez une grande marmite de
sauce tomate classique : faites fondre 4
gros oignons hachés + 1 tête d'ail haché
(ou d'ail en poudre) dans un fond d'huile
d'olive - ajoutez les carottes, ensuite les
boîtes de tomates concassées + origan
(soyez généreux !) + sel et poivre. En fin
de cuisson, ajoutez le concentré de
tomate.
2. Couper les aubergines et les
courgettes sur leur longueur, en lamelles
d'1/2 cm d'épaisseur. Frottez les
champignons à la brosse et coupez-les
en 4. Coupez les poivrons en dés. Faites
cuire les légumes au cuit-vapeur jusqu'à
ce qu'ils soient tendres (aubergines) et
al dente pour les autres.



www.cuisinesdequartier.be

Avec le soutien de :



Recette (suite)

3. Délayez la crème végétale avec le sel, le poivre, l'ail pressé (beaucoup!), l'origan et 1 verre d'huile d'olive.

4. Sur votre plan de travail, préparez 4 plats rectangulaires ainsi que tous vos ingrédients : la sauce tomates, les légumes cuits, les feuilles de lasagne, la feta coupée en dés, les olives, le mélange huile-crème à l'ail, parmesan râpé.

5. Procédez par couches :

- Nappez le fond des plats avec un peu de sauce tomate, ensuite, étalez dans l'ordre: les feuilles de lasagne, sauce tomate, aubergine, un filet de crème à l'ail, parmesan râpé, olives, sauce tomate, courgettes, feuilles de lasagne, etc..
- Répétez l'opération jusqu'au-dessus en terminant par de la sauce tomate surmontée de tranches de légumes.
- Décorez de quelques olives et parsemez un peu de parmesan.

6. Glissez au four à 180 ° C pendant 30 minutes.

Astuce et bons plans

- Préparez vos lasagnes dans le bac de votre cuit-vapeur en veillant à le tapisser d'une feuille de papier sulfurisé pour que la sauce ne coule pas. Terminez par du papier sulfurisé pour ne pas détremper votre travail. Réchauffez pendant 15 minutes. Idéal aussi pour réchauffer une part s'il vous en reste !
- Vous pouvez bien sûr varier les légumes selon la saison (céleri rave, potimarron...), ajouter des feuilles vertes (épinards, ail des ours, feuilles de bettes...). Si vous souhaitez de la viande, ajoutez simplement une couche de fines tranches de jambon fumé de qualité. Un délice !
- Allergique au gluten ? Remplacez les feuilles de lasagne par des feuilles de riz utilisées pour les rouleaux de printemps.

