

Lasagnes végétariennes aux lentilles

Valeurs nutritionnelles :

Protéines : 15,8g ; Lipides : 7,1g ; Glucides : 51,6g ; Fibres : 7,8g

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 130g de lentilles cuites en conserves (1/2 boîte)
- 1 poireau
- 3 carottes
- 3 oignons
- 1 C.S. d'huile d'olive
- 400g de concassé de tomate
- 500ml de coulis de tomate
- 240g de lasagnes sèches soit environ 12 feuilles
- 30g de farine
- 500ml de lait
- 60g d'emmental râpé



Etapes :

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Lavez à l'eau claire les poireaux, les carottes et les oignons.
3. Réalisez une bolognaise aux lentilles :
 - Emincez finement les poireaux, les carottes et l'oignon. Ajoutez les pieds de champignons de l'apéritif.
 - Faites chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir les légumes.
 - Cuire pendant 10 minutes.

- Ajoutez les tomates (coulis + concassé), assaisonnez et laissez mijoter à feux très doux et à couvert pour que le jus de cuisson ne s'évapore pas.
 - Ajoutez les lentilles cuites au mélange.
4. Réalisez une béchamel allégée :
- Délayez la farine (ou la maïzena) dans un peu de lait froid. Ajoutez progressivement le reste de lait et faites chauffer le mélange dans une casserole. Remuez jusqu'à l'obtention de la texture souhaitée.
5. Réalisez les lasagnes
- Dans un plat à gratin, placez des couches successives de bolognaise, pâte à lasagne, béchamel.
 - Sur la dernière couche déposez de la béchamel et recouvrez d'emmental râpé.
 - Faites cuire 30 à 40 minutes.

Variante : Vous pouvez ajouter d'autres légumes, comme des poivrons en été ou des navets en hiver.