

Lasagnes aux épinards et aux tomates séchées

Préparation : 45 min

Cuisson : 30 min

Quantité : 6 personnes

Ingédients

- 15 plaques à lasagnes

Pour la garniture :

- 1,5 kg d'épinards frais (ou 1 kg surgelés)
- 120 g de tomates séchées
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre

Pour la sauce béchamel :

- 45 g de fécule de maïs
- 75 cl de lait (végétal!)
- 30 g de margarine (végétale!)
- Muscade, sel, poivre

Pour gratiner :

- 30 g de noix de cajou
- 5 g de levure maltée

Préparation

Pour la garniture :

Couper les queues des épinards.

Émincer l'échalote.

Faire revenir dans de l'huile d'olive l'échalote et l'ail pressé.

Ajouter les épinards et faire revenir quelques minutes.

Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les épinards soient cuits.

Ajouter le sel et le poivre.

Couper les tomates séchées en petits morceaux.

Pour la sauce béchamel :

Faire chauffer le lait.

Ajouter la fécule de maïs.

Ajouter la muscade, le sel et le poivre.

Chauffer jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Pour gratiner :

Mixer les noix de cajou et la levure de bière.

Préchauffer le four à 200°C.

Dans le plat, mettre un fond de sauce béchamel.

Ajouter les plaques à lasagnes.

Recouvrir d'épinards.

Parsemer des tomates séchées.

Recouvrir de sauce béchamel.

Alterner plaques à lasagnes/épinards+tomates séchées/béchamel jusqu'en haut du plat.

Recouvrir la dernière couche de sauce béchamel.

Saupoudrer du mélangeur noix de cajou/levure de bière.

Faire cuire pendant 30 min.

Catégorie : Pâtes & Riz

Samedi 18 avril 2020

mimmydou.fr