

## Lasagne végétarienne aux épinards et à la courge

Préparation	40 minutes
Cuisson	80 minutes
Portions	8
Coût (portion)	2,22 \$
Conservation	Environ 3 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Tasses et cuillères à mesurer, planche à découper, couteau tranchant, plat à cuisson de 23 x 33 cm (9 x 13 po), grand chaudron, passoire, poêle, moyen bol, cuillère de bois.



## Ingrédients



12 pâtes à lasagne



30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola



1 gros ou 2 petits oignons jaunes pelés et hachés



1 L (4 tasses) de **courge Butternut** pelée et coupée en petits dés (environ 900g/2 lbs)



Sel et poivre

LE DOUBLE DE NOTRE RECETTE DE BÉCHAMEL OLO!



1 L (4 tasses) de **sauce béchamel**

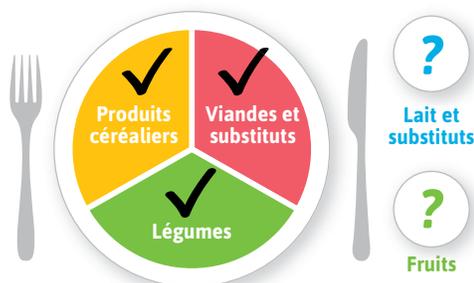


500 g (1 sac) d'**épinards surgelés**, décongelés et égouttés



300 g de **fromage mozzarella** râpé (environ 500 ml / 2 tasses)

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



## Équilibre nutritionnel de l'assiette

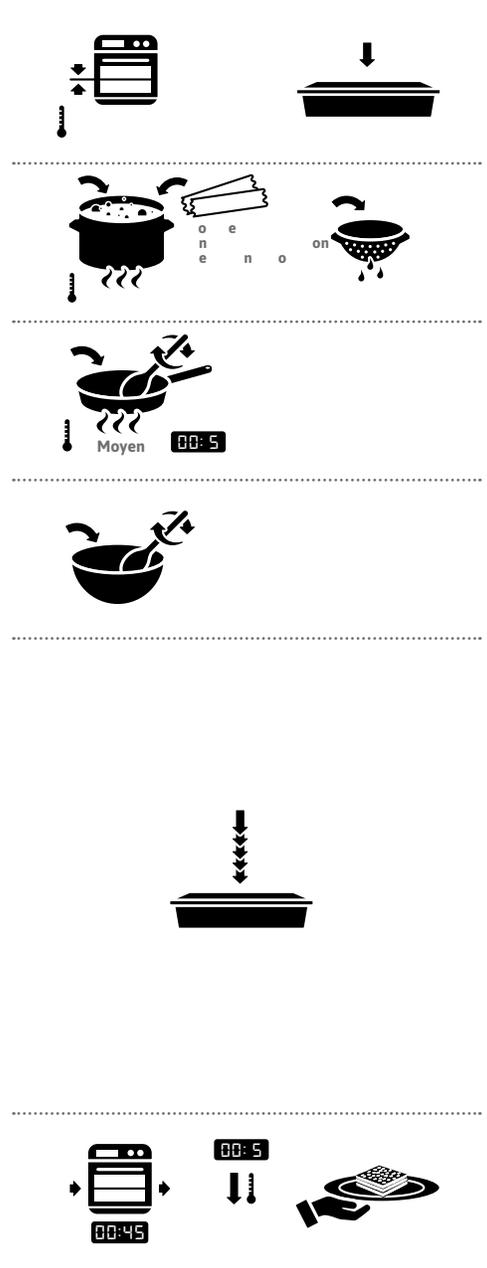
On l'accompagne :

? de légumes (ex. salade) pour compléter la portion

**N.B. :** La recette contient suffisamment de protéines grâce au lait et au fromage. Comme il est préférable d'avoir un aliment du groupe Viandes et substituts à chaque repas, on peut l'accompagner d'un dessert à base de noix ou de légumineuses, par exemple des boules d'énergie au beurre d'arachide et chocolat ou biscuits au beurre d'arachide.

# Préparation

- 1 Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 180°C (350°F). Huiler un plat à cuisson de 23 x 33 cm (9 x 13 po).
- 2 À feu vif, porter un grand chaudron d'eau à ébullition. Ajouter les **pâtes à lasagne** et cuire le nombre de minutes indiqué sur l'emballage. Égoutter et rincer sous l'eau froide. Mettre de côté.  
**Astuce :** Profitez du temps de cuisson pour couper les légumes et passer à l'étape 3.
- 3 Dans une poêle, chauffer l'**huile** à feu moyen et cuire les **oignons** et la **courge** environ 15 minutes en brassant de temps en temps. **Saler et poivrer.**
- 4 Dans un moyen bol, mélanger 500 ml (2 tasses) de la **sauce béchamel** avec les **épinards** égouttés.
- 5 Procéder au montage de la lasagne :  
  - A. Étendre la **moitié du mélange d'épinards** au fond du plat et couvrir d'une étage de 3 **pâtes à lasagne**.
  - B. Ajouter la **moitié des courges** et **125 ml (½ tasse) de mozzarella**.
  - C. Étendre **125 ml (½ tasse) de sauce béchamel** (sans les épinards) et couvrir d'une autre étage de **pâtes**.
  - D. Répéter les étapes A à C en utilisant l'autre moitié des légumes.
  - E. Étendre le reste de la **béchamel** et couvrir du reste de **mozzarella**.
- 6
- 7
- 8 Cuire au four environ 45 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit bien doré. Laisser reposer 15 minutes avant de servir.  
**Astuce :** Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements.



Ma note ★ ★ ★

---



---



---

Recette originale développée par Extenso - Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca)