

Plat principal

Portions : 8

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 1 h

Conservation :

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 3 mois

Lasagne végétarienne aux épinards et à la courge



12 **pâtes à lasagne** sèches



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



1 **oignon jaune**, pelé et haché



1 litre (4 tasses) de **courge Butternut** pelée et coupée en petits dés

Vous pouvez utiliser un sac de courge surgelée.



Sel et poivre, au goût



1 litre (4 tasses) de **sauce blanche** (le double de [notre recette de sauce blanche Olo](#))



450 g d'**épinards hachés surgelés**, décongelés et égouttés

Décongelez-les au micro-ondes 1 minute et pressez-les avec une fourchette pour en faire sortir l'eau.



500 ml (2 tasses) de **fromage mozzarella** râpé

On l'accompagne :

+ d'un fruit.

Préparation

- 1 Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 180°C (350°F). Huiler un moule rectangulaire.
- 2 Dans une grande casserole, cuire les **pâtes à lasagne** selon les indications sur l'emballage. Quand elles sont cuites, les égoutter dans une passoire, les rincer sous l'eau froide et mettre de côté.
- 3 Pendant ce temps, dans une poêle à feu moyen, cuire l'**oignon** et la **courge** dans l'**huile** 15 minutes, en mélangeant de temps en temps. **Saler et poivrer**, puis mettre de côté.
- 4 Dans un bol moyen, mélanger **500 ml (2 tasses) de la sauce blanche** avec les **épinards**. Mettre de côté.
- 5 Procéder au montage de la lasagne:
 - A. Étendre la **moitié du mélange d'épinards** au fond du moule et recouvrir de **3 pâtes à lasagne**.
 - B. Ajouter la **moitié des courges** et **125 ml (½ tasse) de fromage mozzarella**.
 - C. Étendre **125 ml (½ tasse) de sauce blanche** (sans les épinards) et recouvrir de **3 autres pâtes à lasagne**.
 - D. Répéter une autre fois les étapes A, B et C.
 - E. Étendre le **reste de la sauce blanche** et recouvrir du reste de **fromage mozzarella**.

- 6 Cuire au four 45 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit bien doré.

Astuce: Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements.

- 7 Laisser reposer 10 minutes avant de servir.

Participation de l'enfant

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Remplir les tasses et les cuillères à mesurer
- Huiler le moule