

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**

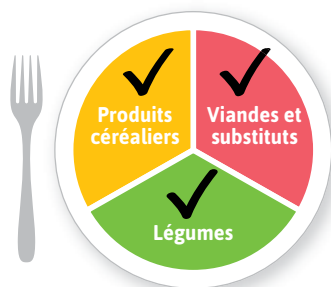


500 g (1 sac) d'épinards surgelés, décongelés et égouttés



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

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



?

Lait et substituts

?

Fruits

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.

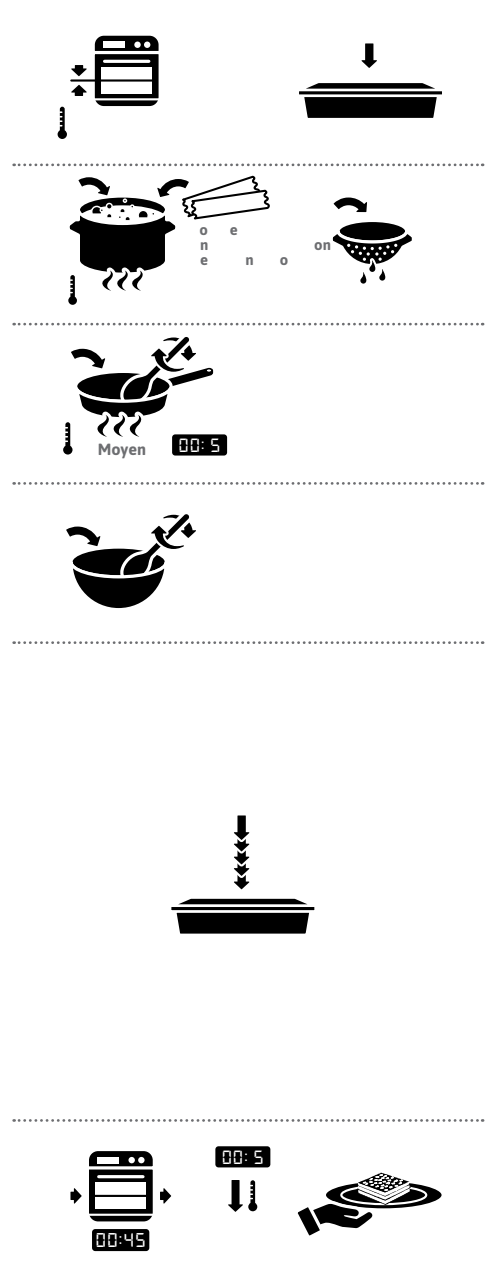
- 3 Dans une poêle, chauffer l'**huile** à feu moyen et cuire les **oignons** et la **courge** environ 15 minutes en brassant de temps en temps. **Saler et poivrer.**

- 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