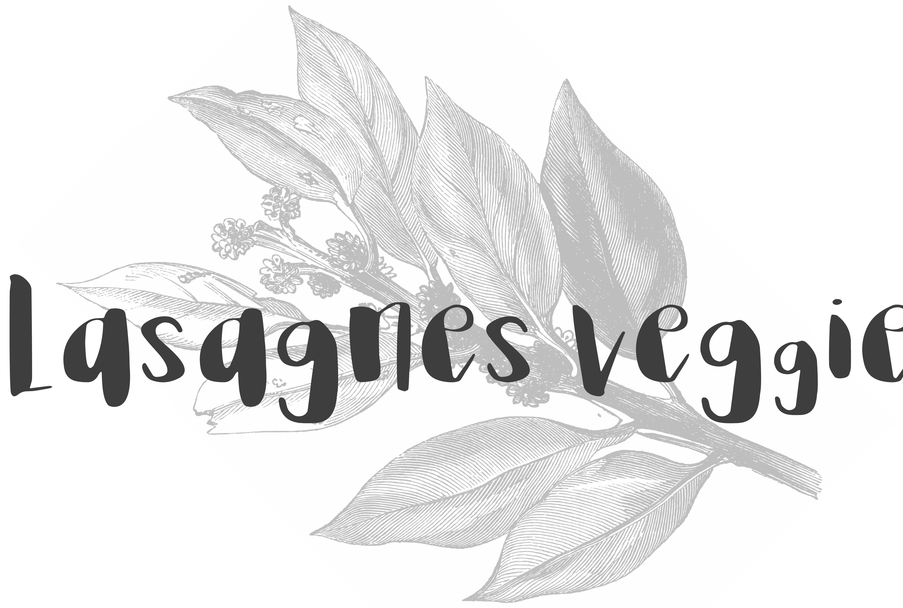

Lasagnes veggie

LES INGRÉDIENTS

Environ 6 parts
500g de carottes / petits pois surgelés / 1 coulis de tomate / 20 cl de crème semi épaisse / 1 paquet de lasagnes / Protéines de soja / Béchamel (maison c'est mieux) / Beurre
Parmesan

LA RECETTE

1. Epluchez, coupez et faites cuire vos carottes dans de l'eau salée.
2. Une fois cuites réalisez une purée. Mixer la avec du beurre (50g). Il faut qu'elle soit lisse. Reservez.
3. Faites revenir un oignon dans une poêle
4. Faites cuire les petits pois surgelés
5. Mixez vos petits pois avec les oignons et la crème pour réaliser une purée. Assaisonnez.
6. Dans un plat rectangulaire (ou non), disposez une couche de feuilles de lasagnes.
7. Ajouter les proteines de soja préalablement réhydratée (indications sur le paquet). Ainsi que le coulis de tomate. Assaisonnez.
8. Formez une seconde couche de feuilles de lasagnes et ajouter la purée de petit pois en couche épaisse.
9. De même avec la purée de carottes
10. Dernière couche de lasagnes avec votre béchamel puis recouvrez de parmesan.
11. Faites cuire au four à 200°C environ 25 minutes.
12. Bon appétit les amis !

dis Oui Ninon