

Lasagnes végétariennes aux tomates, courgettes, basilic et mozzarella *par Cecilecooks*



Réalisation : 60 minutes

Repos : aucun

Cuisson : 45 à 60 minutes (pour la sauce tomate) + 10 minutes (pour la béchamel) + 20 minutes (pour les courgettes sautées) + 15 minutes (pour les feuilles de lasagne)

Quantité : 6 personnes

Ingrédients

La sauce tomate

2 c. à s. d'huile d'olive

2 oignons pas trop gros

6 à 8 tomates

1 petit morceau d'ail

une dizaine de feuille de basilic ou (1 petite branche de romarin + 1 petite branche de thym)

sel et poivre

La béchamel

40 gr de beurre

40 gr de farine

500 gr de lait

muscade, sel et poivre

Les courgettes sautées

4 à 5 courgettes

huile d'olive

sel et poivre

La garniture

2 boules de mozzarella

50 gr de parmesan râpé

10 à 12 pâtes à lasagne sèches ou fraîches

10 feuilles de basilic

Procédé

La sauce tomate

1 - Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon émincé avec un peu d'huile d'olive. Eplucher et hacher l'ail, l'ajouter à l'oignon. En parallèle, couper les tomates en dés, puis les ajouter dans la casserole. Bien mélanger, ajouter le basilic (et/ou le thym et le romarin).

2 - Couvrir, porter à frémissement et laisser cuire environ 45 à 60 minutes, le temps que les tomates se défassent et la sauce épaississe. Saler, poivrer, goûter et rectifier l'assaisonnement.

Attention : la sauce doit réduire d'au moins 2/3.

Les courgettes sautées

3 - Laver et couper les courgettes en tranches régulières d'environ 5 mm d'épaisseur. Les placer dans une poêle un peu profonde et ajouter l'huile d'olive. Mélanger pour bien enrober les courgettes.

4 - Faire revenir les courgettes sur feu moyen jusqu'à ce que les courgettes soient bien fondantes et se tiennent encore un peu. Saler, poivrer, goûter et rectifier l'assaisonnement. Réserver à température ambiante.

La béchamel

5 - Dans une casserole, faire fondre le beurre. Ajouter alors la farine et bien mélanger jusqu'à obtenir un gros "sable" homogène.

6 - Ajouter le lait doucement, au fur et à mesure, sans cesser de fouetter pour éviter les grumeaux. Saler, poivrer, ajouter de la muscade. Goûter et rectifier l'assaisonnement.

Le montage

7 - Préchauffer le four à 175°C en convection naturelle.

8 - Chauffer une grande casserole d'eau chaude avec du sel. Quand l'eau est bouillante, cuire les feuilles de lasagne 4 par 4. Lorsque les pâtes sont al dente, les égoutter une à une à l'aide d'une écumoire et les séparer les unes des autres le temps du montage.

Attention : il faut préalablement regarder combien de feuilles de lasagne nécessite le plat à gratin. Pour moi, c'est environ 4 par étages.

9 - Egoutter et couper la mozzarella en tranches d'environ 4 à 5 mm d'épaisseur. Laver le basilic.

10 - Déposer une très fine couche de béchamel dans le fond du plat à gratin. Puis déposer une couche de feuilles de lasagne. Déposer alors une couche généreuse de sauce tomate, les courgettes sautées, les feuilles de basilic, les 2/3 des tranches de mozzarella et enfin quelques touches de béchamel. Placer un nouvel étage de feuilles de lasagne, le reste de sauce tomates, puis la fin de la béchamel.

11 - Parsemer le tout du reste de mozzarella et de parmesan râpé. Enfournier pour 30 à 40 minutes environ, jusqu'à ce que les lasagnes soient à peine dorées sur le dessus.



Coup de fouet

- Cuire les pâtes préalablement permet de gagner beaucoup de temps sur la cuisson au four. Toutefois, vous pouvez bien évidemment mettre vos pâtes sèches non cuites directement dans le plat à gratin. Il vous faudra alors allonger nettement le temps de cuisson au four pour obtenir des lasagnes aussi fondantes.

- Le mieux est encore de réaliser cette recette avec des pâtes fraîches, faites maison...et ce n'est pas si compliqué !