

Lasagnes archi végétariennes aux 6 légumes



“ L'invention aux protéines végétales et légumes de la semaine. J'avais peur que ces lasagnes ne soient trop sèches... pas du tout. Extra ! La prochaine fois, j'y ajouterai des champignons séchés. Et des pommes de terre pour les intolérants au gluten. ”

Les Ingrédients :

(Pour 6 à 8 personnes) :

- 12 à 18 feuilles de lasagnes
- 250 g de [fèves](#) écosées sans la peau
- 250 g de [petits pois](#) écosés
- 1 gros [oignon vert](#)
- 1 [courgette](#)
- 6 à 8 [bettes](#)
- 1 petite tête d'[ail frais](#)
- 1 [fleur](#) d'[oignon](#)
- 2 belles branches d'[origan](#) (en fleur)
- 100 g de parmesan
- 100 g de fromage de chèvre
- 200 g d'emmental râpé
- 150 g de tofu
- 4 à 6 c. à soupe de chapelure
- Noix de muscade
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Les Étapes :

Faites cuire les petits pois dans une eau bouillonnante (*sans sel... ça les ferait durcir !*). Écrasez-les avec un peu d'eau de cuisson. Réservez. Coupez la courgettes en larges lanières à l'aide d'un économe.

Rincez les bettes puis séparez les côtes des feuilles. Hachez-les séparément. Hachez l'oignon vert et l'ail. Dans une grande poêle, faites dorer les côtes de bettes avec l'oignon. Une fois qu'ils commencent à devenir translucides, ajoutez l'ail et les feuilles. Mélangez, laissez cuire jusqu'à évaporation des liquides. Ajoutez le parmesan râpé. Assaisonnez. Râpez un peu de noix de muscade. Mélangez, réservez.

Effeuillez et effleurez la marjolaine. Effleurez la fleur d'oignon. Réservez. Coupez le tofu en petits cubes.

Dans un plat rectangulaire à lasagnes, déposer 4 à 6 feuilles de lasagne, les languettes de courgettes, la purée de petits pois, le tofu et de l'origan effeuillé. Salez, poivrez et arrosez d'un filet d'huile d'olive.

Répartissez 4 à 6 nouvelles feuilles de lasagne, les fleurs d'oignons, les fèves, puis les bettes.

Répartissez de nouveau les dernières feuilles de lasagne. Répartissez la chapelure, arrosez d'un filet d'huile d'olive. Émiettez le fromage de chèvre, râpez l'emmental. Effleurez l'origan. Assaisonnez.

Couvrez puis enfournez à 220°C pendant 40 à 45 minutes dans le milieu du four.

Dégustez !

Et Que Dire De Plus ?

→ Pour les intolérants au gluten, remplacez les lasagnes par des pommes de terres en tranches.