



Des recettes équilibrées végétaliennes

Lasagnes de lentilles aux courgettes



Valeurs nutritives par portion

Énergie	584 kcal
Protéines	26 g
Graisses	24 g
Glucides	61 g

Des recettes équilibrées végétaliennes

Lasagnes de lentilles aux courgettes

Pour 4 portions

Ingrédients

Sauce à la tomate et aux lentilles

- 1 cs d'huile de colza
- 1 oignon, haché finement
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 3 carottes, hachées finement ou râpées
- 750 ml de coulis de tomates
- 150 g de lentilles de montagne (poids sec)
- Sel, poivre, herbes à l'italienne, chili en poudre (à souhait)

Sauce à la noix de cajou

- 150 g de noix de cajou
- 50 ml de crème de soja, mélangée à 100 ml d'eau
- 3 cs de levure en flocons
- 2 gousses d'ail, grossièrement hachées
- Paprika en poudre, sel, poivre
- 8 feuilles de lasagne
- 1 courgette, coupée en fines tranches
- 8 tomates dattes, coupées en tranches



Préparation

Sauce à la noix de cajou

Faire tremper les noix de cajou dans la crème pendant environ 30 minutes. Ajouter ensuite les gousses d'ail grossièrement hachées et tous les autres ingrédients. Bien mixer le tout.

Sauce à la tomate et aux lentilles

1. Cuire les lentilles conformément aux indications figurant sur l'emballage. Elles ne devraient pas se défaire.
2. Chauffer l'huile dans la casserole et faire revenir les oignons pendant environ 2 minutes. Ajouter ensuite l'ail et les carottes et les faire revenir encore 2 à 3 minutes.
3. Ajouter les lentilles et le coulis de tomates et laisser mijoter pendant environ 20 minutes. Remuer de temps en temps jusqu'à épaississement de la préparation. Si la sauce devient trop épaisse, ajouter un peu d'eau, mais parcimonieusement pour qu'elle ne devienne pas trop liquide. Rectifier l'assaisonnement.

Montage des lasagnes

4. Préchauffer le four à 180°C (chaleur tournante).
5. Disposer les ingrédients par couches dans le plat allant au four. Commencer par la sauce tomate-lentilles et bien recouvrir le fond. Déposer par-dessus une couche de rondelles de courgettes, puis une couche de sauce aux noix de cajou (environ $\frac{1}{3}$ de la sauce). Couvrir avec des feuilles de lasagne. Répéter en reprenant par une couche de sauce tomates-lentilles. Terminer par une couche de sauce à la noix de cajou. Disposer les tranches de tomates par-dessus. Les lasagnes sont prêtes à être enfournées.
6. Cuire au four pendant environ 30-40 minutes.

Astuce: Pour varier, on peut utiliser d'autres légumes, par exemple des poivrons, des champignons, des légumes-racines, des aubergines, etc..