

Recettes dietplus



Phase Active

Type : Plats

Recette : Lasagne aux légumes d'automne

Calorie
394 par personne

Préparation
30 min

Cuisson
30 min

Ingrédients

Pour 1 personne

100 gr de potiron
1 carotte
1 petit panais
1/2 oignon
2 feuilles de lasagne
50 gr de bacon dégraissé
1 gousse d'ail
1/4 de cube de bouillon de légumes dégraissé
15 gr de parmesan
200 ml de lait écrémé
1 cc de thym sec
Noix de muscade
3 feuilles de sauge
2 feuilles de laurier
3 branches de thym frais
Sel & poivre
100 ml d'eau

Préparation

Infusion:

Emincer l'oignon.
Chauffer 100 ml d'eau dans un poêlon et faire revenir l'oignon avec le thym sec et le poivre 3 minutes.
Ajouter le bacon.
Après 1 minute, retirer du feu et laisser infuser entre 5 et 10 minutes
Filtrer et réserver le jus de cuisson et les aliments à part.

Légumes:

Peler et couper la carotte et le panais en fines rondelles.
Chauffer le jus de cuisson avec les rondelles de légumes, le laurier, les branches de thym et le . de cube bouillon émietté.
Laisser frémir 10 minutes et réserver.

Béchamel:

Couper le potiron en cubes.
Dans un poêlon, faire chauffer le lait avec le potiron, la muscade, les 3 feuilles de sauge et 1 gousse d'ail.
Saler, poivrer et laisser chauffer pendant 15 minutes à feu doux.
Retirer la sauge et mixer.
Constituer la lasagne comme suit:
Un louche de sauce
1 feuille de lasagne
Une louche de sauce
la moitié des lardons
la moitié des légumes
Répéter l'opération.
Recouvrir de parmesan râpé.
Enfourner 25 min à four préchauffé à 180°C.

