

# 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

Filter 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 a 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 a four préchauffé a 180°C.

