

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.

