



LASAGNE DE LÉGUMES GRILLÉS



Atelier des chefs avec la chéffe
Ève Duhamel

4 portions (repas)

Ingrédients :

- 1 aubergine (moyenne) coupée en tranches 1/4''
- 2 courgettes (moyenne) coupées en tranches 1/4''
- 1 poivron rouge (gros) coupé en cubes
- 1 oignon rouge (gros) coupé en tranches
- 4-5 gousses d'ail
- 60 g Ricotta
- 100 g Fromage râpé Italiano
- 700 ml coulis de tomates Bio Italia
- 90 ml huile d'olives
- 15 ml vinaigre balsamique
- 8-9 feuilles basilic frais haché
- Sel - poivre au goût



LASAGNE DE LÉGUMES GRILLÉS



Atelier des chefs avec la chéffe
Ève Duhamel

Méthode :

Dans un chaudron, cuire à feu moyen les oignons rouges avec le vinaigre balsamique jusqu'à évaporation complète du vinaigre et colorer légèrement les oignons. Saler/ poivrer. Retirer du feu et réserver.

Dans un papier d'aluminium fermé hermétiquement, mettre l'ail au four sur la grille du bas pendant la cuisson des autres légumes. Cuire environ 45 min. Écraser à la fourchette et réserver.

Sur une plaque allant au four, badigeonner d'huile d'olives (conserver 10 ml pour le poivron) les tranches d'aubergine et de courgettes, saler/poivrer au goût d'un côté seulement. Griller à « broil » au four jusqu'à l'obtention d'une belle coloration des deux côtés des tranches. Sortir du four et réserver.

Sur une plaque allant au four, disposer le poivron rouge couper en dés avec le restant de l'huile d'olives (10 ml), saler/ poivrer au goût. Griller à « broil » au four jusqu'à l'obtention d'une belle coloration. Sortir du four et réserver.

Dans un bol, mélanger la Ricotta, l'ail confite écrasée et le basilic frais haché. Réserver.
Préchauffer le four 400 degrés F



LASAGNE DE LÉGUMES GRILLÉS



Atelier des chefs avec la chéffe
Ève Duhamel

Dans un plat allant au four (8''x8''x2''), monter la lasagne de légumes de la manière suivante:

1. Couler au fond 150 ml de coulis de tomates.
2. Étaler en chevauchant les aubergines.
3. Couler 150 ml de coulis de tomates.
4. Répartir les oignons rouges caramélisés.
5. Étendre la préparation de Ricotta.
6. Répartir le poivron grillé.
7. Couler 200 ml de coulis de tomates.
8. Étaler en chevauchant les courgettes.
9. Couler le reste du coulis de tomates.
10. Parsemer le tout avec le mélange de fromages râpés.

Mettre au four environ 45-50 min. (Jusqu'à ce que le fromage soit bien colorer.) Laisser tempérer 5-10 min et servir.

Pour équilibrer la protéine vous pouvez ajouter 20 g de Tofu à la recette ou simplement accompagné d'une viande tel qu'une portion de veau ou de poulet.

Protéine 5g

Lipides 5,45g

Glucides 11,9g