LA BELLE VIE | Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Lasagnes végétales aux courgettes et crème de petits pois vegan

Pour 3 personnes | Très facile

125 min | 3.70€ La portion (prix indicatif)

Ces lasagnes ne sont pas compliquées à faire mais nécessitent pas mal d'étapes. Pour plus de facilité, vous pouvez tout (ou en partie) préparer en avance puis assembler plus tard. Nous utilisons dans cette recette des petits pois surgelés.
Suggestion : les servir avec une bonne salade vinaigrée

Les ingrédients

- **1 pièce** de Ail
- **1 brin** de Menthe fraîche
- **1 pièce** de Citron jaune bio non traité
- **300 ml** de Lait végétal
- **1.5 c à s** de Miso doux (blanc ou de campagne)
- **2 c à c** de Paillette de levure de bière
- **30 g** de Margarine à cuisiner
- **30 g** de Farine de blé tout usage (T45 ou T55)
- **1 pièce** de Poireau
- **1 kg** de Courgette
- **8 feuille** de Pâte Lasagne vegan (sec)
- **575 g** de Petit pois frais

Étapes de préparation

Préparation : 50 min | **Cuisson :** 75 min | **Attente :** 0 min

La béchamel (1/2)

1. Faites rôtir la tête d'ail pour assaisonner la béchamel.

Préchauffez votre four à 200°C en chaleur traditionnelle.

2. Coupez le haut de la tête d'ail (juste assez pour voir les gousses à l'intérieur) et mettez une gousse de côté pour les courgettes.

3. Versez dessus un filet d'huile d'olive.
Enveloppez la tête d'ail dans de l'aluminium.
Enfournez pendant 30 min pour la faire confire.

Les courgettes

4. Lavez un poireau et coupez-le en fines rondelles d'env. 7 mm d'épaisseur.

5. Faites chauffer de la matière grasse végétale dans une poêle large. Une fois bien chaude, faites suer le poireau env. 5 min à feu moyen jusqu'à ce qu'il commence à dorer.

6. En parallèle, lavez 1 kg de courgettes. Coupez-les aussi en fines rondelles.

7. Quand les rondelles de poireaux ont fondu, mettez-les de côté.
Si besoin, ajoutez plus de matière grasse dans la poêle. Ajoutez les rondelles de courgettes et du sel puis faites-les fondre également.

8. Une fois que les courgettes sont cuites, remettez le poireau et assaisonnez avec du sel et du poivre.
Mettez de côté.

La crème de petits pois

9. Lavez et écossez 575 g de petits pois.
Astuce : appuyez sur les jointures de la cosse de petit pois pour l'ouvrir facilement en deux, puis faites glisser votre doigt pour décrocher les petits pois.
Vous obtiendrez environ 200 g de petits pois écossés.
Faites bouillir de l'eau dans une casserole. Plongez-y ensuite les petits pois. Comptez 3 min de cuisson puis rincez-les à l'eau froide. Égouttez-les.

10. Mixez les petits pois avec le reste des ingrédients de la crème de petits pois.
Soit 1 gousse d'ail, 1 branche de menthe (7 feuilles), ½ càs de pâte de miso blond ou de campagne, 1 citron sur lequel vous prélèverez la moitié du jus (≈20 ml) et la moitié du zeste
Goûtez et rajoutez du sel si nécessaire (le miso est déjà salé). Poivrez.

La béchamel (2/2)

11. Versez 150 ml de lait végétal pour la béchamel dans un mixeur ou verre doseur.

12. Ajoutez la moitié de l'ail rôti (sans la peau), 2 càc de levure de bière nutritionnelle 1 petite càc de miso. Mixez et mettez de côté.

13. Dans une casserole, faites chauffer 30 g de margarine ou l'huile à feu moyen.

Ajoutez 30 g de farine et faites cuire en mélangeant pendant env. 1 min.

14. Versez peu à peu 150 ml de lait végétal nature en fouettant pour bien délayer le roux. Puis versez le lait à l'ail rôti. Mélangez.

15. Faites cuire à feu doux pendant env. 10 minutes en mélangeant de temps en temps, jusqu'à ce que la sauce épaississe. (Le temps de cuisson dépendra de la casserole que vous utilisez : plus le fond est épais, plus la cuisson est longue.)

16. Vous pouvez commencer le montage pendant que la béchamel cuit.

17. Une fois que la béchamel a épaissi, éteignez le feu puis assaisonnez avec de la noix de muscade moulu, du poivre et du sel (si besoin).

Montage et cuisson

18. Préchauffez votre four à 180°C en chaleur traditionnelle.

19. Avant de vous lancer dans le montage, ayez en tête ceci : 3 couches de courgettes, 4 couches de lasagnes, 1 couche de crème de petits pois et 1 couche de béchamel.
En partant du fond, déposez les ingrédients dans cet ordre :
½ de courgettes cuites
feuilles de lasagne (coupez-les si besoin en fonction de la forme de votre moule)
¼ de courgettes cuites
feuilles de lasagne
la crème de petits pois
feuilles de lasagne
le reste des courgettes
feuilles de lasagne
la béchamel.

20. Enfournez 30 min. Si besoin, passez en mode grill les dernières minutes de cuisson pour faire gratiner la béchamel.

21. Laissez refroidir une dizaine de minutes puis servez avec une salade verte bien vinaigrée en assaisonnement.