

LASAGNES BOLOGNAISE

aux épinards

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 min • CUISSON : 35 min

- 8 feuilles de lasagnes aux lentilles
- 230 g d'épinards hachés surgelés
- Huile d'olive
- 30 g de gruyère râpé

SAUCE BOLOGNAISE :

- 350 g de viande de bœuf hachée à 5 % de MG
- 350 g de sauce tomate en pot
- 1 oignon
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café d'origan
- 2 c. à soupe de parmesan

BÉCHAMEL :

- 20 g de beurre ou d'huile d'olive
- 10 g de farine d'orge mondé (ou de farine de quinoa pour une version sans gluten)
- 175 g de boisson végétale (amande ou noix de cajou)
- 20 g de gruyère râpé
- 25 g de yaourt de brebis à la grecque

1 Dans une large poêle, faire précuire les feuilles de lasagnes 5 min environ à l'eau jusqu'à ce qu'elles soient molles en les séparant avec du papier sulfurisé pour qu'elles ne collent pas. Réserver.

2 Décongeler les épinards et les égoutter. Ajouter 1 c. à soupe d'huile d'olive, saler et poivrer. Réserver.

3 Préparer la sauce bolognaise. Dans une poêle, faire dorer l'oignon émincé avec l'huile d'olive et le cumin 6 min à couvert. Ajouter la viande, puis la sauce tomate et faire cuire 2 min tout en mélangeant. Ajouter l'origan et enfin le parmesan, puis poursuivre la cuisson 1 min. Saler et poivrer. Réserver hors du feu.

4 Préparer la béchamel. Dans une casserole, faire fondre le beurre, puis, hors du feu, ajouter d'un coup la farine et mélanger. Verser petit à petit la boisson végétale tout en fouettant. Remettre la casserole sur le feu et laisser cuire à feu moyen en fouettant jusqu'à épaississement de la préparation. Hors du feu, ajouter le gruyère et le yaourt. Saler et poivrer. Fouetter et réserver.

5 Passer au montage des lasagnes. Verser 1 c. à soupe d'huile d'olive dans le fond d'un plat allant au four. Poser 2 feuilles de lasagnes, puis verser la moitié de la sauce bolognaise. Ajouter 2 feuilles de lasagnes, et les recouvrir d'épinards avec un peu de béchamel. Déposer dessus 2 feuilles de lasagnes, puis verser le reste de la bolognaise. Ajouter 2 feuilles de lasagne et verser le reste de la béchamel. Parsemer de gruyère râpé et enfourner pour 20 min à 200 °C.

[#sansgluten](#) [#saveursdumonde](#)

