Lasagne à la courge butternut, au chèvre et aux noix

Une touche sucrée grâce à la courge

Nous avons évité de prédécouper la courge de ce plat afin qu'elle reste fraîche le plus longtemps possible. Les feuilles de lasagne fraîches, quant à elles, présentent l'avantage de devoir cuire moins longtemps que les feuilles sèches. S'il vous reste de la courge, faites-la sauter dans de l'huile avec de la tomate et des épinards.

❄ conserver au réfrigérateur

40-45 min

beaucoup d'opérations

à manger dans les 5 jours

végétarien

❄ ☐ Feuilles de lasagne fraîches

❄ ☐ Fromage de chèvre râpé

☐ Noix

☐ Oignon

☐ Courge butternut

☐ Gousse d'ail

☐ Romarin

☐ Passata de tomates

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courge butternut (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon (pc)	½	1	1	1½	2	2
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Romarin (cc)	1	2	3	4	5	6
Passata de tomates (g)	200	500	700	1000	1250	1500
Feuilles de lasagne fraîches (pc) 1) 3)	2	4	6	8	10	12
Fromage de chèvre râpé (g) 3) 7)	40	75	100	125	150	175
Noix (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Beurre (cs)*	1	1	2	2	3	3
Vinaigre balsamique noir (cc)*	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)*	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*			Selon le goût			

* À ajouter vous-même

Allergènes
1) Gluten 3) Œufs
7) Lait/lactose 8) Noix
Peut contenir des traces de
19) cacahuètes et
22) noix.

Ustensiles
Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse, plat à four

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	2696 / 644	27	12,4	70	23,7	9	25	1,6
100 g **	416 / 99	4	1,9	11	3,7	1	4	0,2

* Par personne par portion | ** Par 100 grammes

1 Préchauffez le four à 200 degrés et faites bouillir 300 ml d'eau par personne pour la courge butternut. Taillez la courge en tranches de ½ cm d'épaisseur au maximum (voir conseil).

2 Dans la casserole, faites cuire la courge 7 minutes à couvert. Égouttez en conservant 50 ml d'eau de cuisson par personne pour la sauce, puis réservez sans couvercle.

3 Entre-temps, émincez l'oignon et écrasez l'ail ou hachez-le finement.

4 Faites chauffer le beurre dans le wok ou la sauteuse pour y faire revenir l'oignon, l'ail et le romarin 2 minutes à feu doux. Ajoutez le vinaigre balsamique noir lors des dernières 30 secondes, puis remuez. Ajoutez la passata de tomates, le sucre et l'eau de cuisson de la courge. Salez et poivrez, puis poursuivez la cuisson 1 minute.

5 Graissez le plat à four avec le reste de beurre. Commencez par disposer une fine couche de sauce dans le plat. Recouvrez-la de feuilles de lasagne et appuyez fermement. Disposez une partie de la courge sur les feuilles de lasagne et parsemez avec un peu de chèvre.

6 Répétez cette opération jusqu'à quasiment épuiser la sauce et la courge. Terminez la lasagne par une couche de sauce et parsemez-la de noix et du reste de chèvre.

7 Enfournez la lasagne 20 à 25 minutes. Enfin, servez la lasagne sur les assiettes.

Conseil ! Il n'est pas nécessaire d'éplucher la courge butternut. Quand vous arrivez aux graines de la courge, retirez-les à l'aide d'une cuillère.