



# LASAGNE SAUCE AUX CHAMPIGNONS ET À LA CRÈME

Avec du chou-fleur et du thym parfumé



## RAMÓN ROQUETA BLANCO

Pour accompagner la sauce à la crème et aux champignons, rien de mieux qu'un blanc étant lui-même un peu gras, ce qui est le cas de ce vin, puisqu'il est composé à 50 % de chardonnay.



Gousse d'ail



Chou-fleur \*



Champignons blonds \*



Crème de cuisson \*



Romarin



Fromage mi-vieux râpé \*



Feuilles de lasagne \*

Total : 40-45 min.

Family

Facile

Végétarien

À manger dans les 5 jours

Pour cette recette, vous allez mixer le chou-fleur pour en faire une sauce à la crème. Vous ne préparez donc pas une béchamel traditionnelle, ce qui, en plus d'apporter une touche d'originalité à votre lasagne, la rend plus saine. Les feuilles de lasagne sont fraîches et le fromage mi-vieux utilisé pour le gratin vient compléter l'ensemble.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, mixeur plongeant, bol et plat à four.

Recette de lasagne sauce aux champignons et à la crème avec du chou-fleur et du thym parfumé : c'est parti !



### 1 COUPER LES LÉGUMES

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon. Émincez ou écrasez l'**ail**. Découpez les bouquets de **chou-fleur** en petites fleurettes et les tiges en morceaux. Taillez les **champignons blonds** en tranches.



### 2 PRÉPARER LA SAUCE

Dans la casserole, faites chauffer le beurre pour y faire revenir l'**ail** 1 minute à feu doux. Ajoutez le **chou-fleur** et poursuivez la cuisson 8 minutes à couvert. Ajoutez ensuite la **crème** et mixez le tout pour obtenir une sauce homogène.



### 3 ÉPAISSIR LA SAUCE

Pendant ce temps, mélangez la **farine** à un **filet** d'eau dans le bol. Incorporez ce mélange à la sauce au chou-fleur après l'avoir mixée. Ajoutez les **champignons blonds**, le **romarin** et 1/3 du **fromage mi-vieux** à la sauce, puis portez à frémissement à couvert. Laissez mijoter 2 à 3 minutes.



### 4 PRÉPARER LA LASAGNE

Graissez le plat à four avec l'huile d'olive. Commencez par disposer une fine couche de sauce dans le plat. Couvrez-la d'une couche de **feuilles de lasagne** et pressez fermement. Disposez à nouveau une couche de sauce sur les **feuilles de lasagne**. Répétez cette opération jusqu'à quasiment épuiser la sauce.



### 5 GARNIR

Terminez la lasagne par une couche de sauce et parsemez-la de **fromage mi-vieux**. Enfourez-la 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** soit joliment doré.



### 6 SERVIR

Laissez refroidir 3 minutes avant de servir afin que la lasagne se raffermisse. Enfin, servez la lasagne sur les assiettes.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Riches en fer et en acide folique, les légumes verts sont très sains et contribuent au maintien de votre niveau d'énergie. Mais le chou-fleur est, lui aussi, une excellente source d'acide folique.

## 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Chou-fleur (g) *	150	300	450	600	750	900
Champignons blonds (g) *	100	175	250	350	425	500
Crème de cuisson (ml) 7) *	50	100	150	200	250	300
Romarin (cc)	1	2	3	4	5	6
Fromage mi-vieux râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Feuilles de lasagne (pc) 1) 3) *	2	4	6	8	10	12
Bouillon de légumes* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Beurre* (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive* (cs)	½	½	1	1	1	1
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3071 / 734	471 / 113
Lipides (g)	38	6
Dont saturés (g)	21,5	3,3
Glucides (g)	68	10
Dont sucres (g)	7,8	1,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	3,0	0,5

### ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 12 | 2017

