

Lasagnes faciles aux lentilles

4 personnes-

<https://vegangeekfood.com>

Ingrédients :

Pâtes à lasagnes sèches ex marque GIROLOMONI chez biocoop

Pour la bolognaise de lentilles :

- 500g de lentilles cuites (ou en conserve)
- 2 oignons et 1 gousse d'ail
- huile d'olive
- 2 cuillères à café d'herbe de Provence
- 300ml de coulis de tomate
- environ 3 cuillères à soupe de sauce barbecue chez biocoop ou un peu de sirop d'érable pour corriger l'acidité de la sauce tomate
- sel, poivre

Pour la béchamel de cajou :

- environ 6 cuillères à soupe de fécule de maïs (maïzena)
- ½ l lait de soja NATURE ou bien lait d'avoine, de millet.....
- 1 bouillon cube de LEGUMES bio
- 3 belles cuillères à soupe de purée de noix de cajou
- 1 gousse d'ail
- noix de muscade, herbes de Provence
- curcuma pour une belle couleur

Préparation :

Pour la bolognaise de lentilles :

- Faire chauffer l'huile dans une poêle et y ajouter l'oignon et l'ail émincés, faire chauffer jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide.
- Ajouter ensuite les lentilles précuites et les herbes de Provence et faire cuire 5 minutes en remuant régulièrement.
- Ajouter le coulis de tomate, la sauce barbecue ou sirop d'érable/sucre (gouter pour ajuster l'acidité des tomates), du sel et du poivre et laisser cuire à feu doux 10 minutes en remuant régulièrement, le temps que la sauce réduise sans disparaître complètement.

Pour la béchamel de cajou :

- Portez à ébullition le lait végétal
- Délayez un cube de bouillon de légume dans le lait
- Ajoutez la maïzena sans cesser de remuer pendant environ 5 mn à feu doux jusqu'à ce que la consistance commence à épaissir (attention pas trop épaisse pour permettre la cuisson des pâtes à lasagne dans le four)
- Rajouter la purée de noix de cajou et mélanger
- Rajouter le curcuma, les épices

Montage des lasagnes :

- Huiler un plat à lasagnes avec de l'huile ou de la margarine
- Ajouter une couche de pâtes à lasagne, une couche de bolognaise, une couche de béchamel et recommencer l'opération en terminant par la bolognaise de lentilles. Si vous le souhaitez, disposez des noix de cajou grossièrement concassées sur le dessus pour un petit croquant !
- Enfourner dans un four préchauffé à 200° pendant 40 minutes.

Bon appétit avec une cuisine sans cruauté, bonne pour ma santé, bonne pour la planète !

