

La recette. Lasagnes de chou vert.

Légume phare de l'hiver, le chou vert, qui fait partie de la famille des crucifères, est riche en vitamine C, en calcium, des fibres et du magnésium. Un excellent allié pour booster ses défenses immunitaires lors de la saison froide ! On peut le manger cru, en salade, mais aussi cuit, en potée, compotée ou farci. Nous vous proposons ici une recette de lasagnes sans viande, où les larges feuilles du chou vert remplacent celles de pâte !

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 chou vert
- Pour la béchamel : 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 3 cuillères à soupe de farine, un demi-litre de lait, 4 pincées de muscade râpée.
- Pour la farce : 1 petite boîte de tomates pelées, quelques champignons, 100 grammes de tofu fumé (ou tofu nature mariné avec de la sauce soja), un oignon, une gousse d'ail, une carotte émincée, du thym ou des herbes de provence.
- 50 grammes de fromage rapé.

Préparation

-Commencer par rincer soigneusement les feuilles de chou. Les faire blanchir dans un grand volume d'eau bouillante (avec du gros sel) pendant 5 grosses minutes. Les passer sous l'eau très froide pour stopper la cuisson et leur faire conserver leur couleur.

-Huiler un plat à gratin. Faire chauffer le four à 200 degrés (th.6)

-Emincer un oignon et une gousse d'ail finement. Les faire suer à la poêle. Ajouter les champignons, le tofu émietté, les tomates, la carotte émincée, les herbes de provence, un peu d'eau au besoin, laisser cuire à couvert jusqu'à ce que la carotte soit fondante.

-Préparer une béchamel : faire chauffer l'huile, ajouter d'un coup la farine. Mélanger et ajouter alors progressivement le lait, fouetter vigoureusement. Saler, poivrer et ajouter de la noix de muscade.

- Commencer alors le montage par une couche de feuilles de chou, une couche de béchamel, une couche de farce aux légumes, puis à nouveau chou, béchamel, farce, chou, etc. pour finir par la béchamel

- Parsemer de thym, poudrer de fromage et faire cuire au four pendant 45 minutes environ, jusqu'à ce que les lasagnes soient

bien dorées. Porter à table dès la sortie du four.

Bon appétit !