

# A VOS LASAGNES !

---

Recettes de lasagnes



# LASAGNES CLASSIQUES

Pour 4 personnes

## IDEE

Remplacez le bœuf par du poulet haché, le gouda par du cheddar et ajoutez un poivron rouge en même temps que les tomates.

## Ingrédients

- 600g de viande de bœuf hachée
- 1 oignon
- 2 brins de persil
- 50cL de lait
- 125g de gouda vieux
- 400g de concassé de tomate
- 200g de pâte à lasagnes
- 20cL de sauce tomate
- 10cL de vin blanc sec
- 30g de farine
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- Sel / Poivre / Muscade

**1 - Préparez la sauce à la viande.** Faites revenir l'oignon pelé et émincé pendant 3 minutes dans une poêle wok ou un faitout avec l'huile. Ajoutez la viande. Salez, poivrez et mélangez pour la faire colorer. Déglacez avec le vin blanc ou de l'eau et faites réduire. Incorporez les tomates concassées et le coulis. Laissez mijoter à mi-couvert à feu doux pendant 15min. A la fin ajoutez le persil haché.

**2 - Préparez la béchamel.** Délayez la farine dans un peu de lait froid et faire chauffer le reste de lait. Une fois que le lait est chaud (ne bout pas), on ajoute la farine puis remuez sans arrêt jusqu'à épaississement souhaité. Remuez avec un fouet en formant un 8 dans la casserole. Assaisonnez de sel, poivre et muscade.

**3 - Procédez au montage.** Préchauffez le four à 180°C. Dans un plat à gratin, alternez des couches de pâte, de sauce au bœuf et de sauce béchamel en terminant par la béchamel. Enfournez 30min.

**4 - Finalisez.** Parsemez les lasagnes de gruyère ou de gouda râpé. Terminez par 15min au four pour gratiner.



# LASAGNES FORESTIÈRES

Pour 4 personnes

---

## Ingrédients

- 750g de champignons
- 2 échalotes
- 3 gousses d'ail
- 400g de ricotta
- 10cL de crème
- 200g de pâtes à lasagnes
- Basilic
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- Sel / Poivre

**1 - Préparez la sauce.** Faites revenir durant 10min les échalotes pelées et émincées avec l'ail et les champignons dans l'huile d'olive. Salez, poivrez.

**2 - La ricotta.** Ecrasez la ricotta avec la crème fraîche et le basilic.

**3 - Montez les lasagnes.** Alternez les couches de pâtes, de sauce champignons et de ricotta. Finir le plat en couvrant de ricotta restante.

**4 - Finir.** Enfournez 40min à 180°C.

### IDEE

Remplacez la ricotta par de la mozzarella.



# LASAGNES LÉGÈRES

Pour 4 personnes

---

## IDEE

Ajoutez du gruyère râpé sur les lasagnes avant cuisson.

## Ingrédients

- 50cL de bouillon de légumes
- 20cL de crème liquide
- 30g de farine
- 4 poireaux
- 400g de filet de saumon
- Estragon
- 200g de pâtes à lasagnes
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- Sel / Poivre

**1 - Préparez la sauce.** Faites fondre 4 poireaux coupés en rondelles 10min avec un peu d'eau si poireaux frais (non surgelés). Mélangez le saumon coupé en cubes avec les poireaux et 4 brins d'estragon ciselé.

**2 - Préparez la béchamel.** Pour la béchamel on remplace le lait dans cette recette par le bouillon de légumes et la crème liquide. Alors préparez votre bouillon de légumes. Avant de mettre le bouillon à chauffer récupérez un peu de celui-ci pour délayer la farine. Lorsque le bouillon commence à chauffer ajoutez la crème. Lorsque le bouillon est homogène, ajoutez la farine et remuez jusqu'à que le mélange épaississe. Salez, poivrez.

**3 - Procédez au montage.** Alternez les couches de pâtes, de sauce saumon poireaux et de béchamel.

**4 - Cuisson.** Enfournez 35min à 180°C.



# LASAGNES TERRE MER

Pour 4 personnes

---

## Ingrédients

- 50cL de lait
- 30g de farine
- 800g d'épinards surgelés ou frais.
- 400g de filet de saumon
- 1 échalotte
- 200g de pâtes à lasagnes
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- Sel / Poivre

### IDEE

Remplacez le saumon par un autre poisson !

**1 - Préparez la sauce.** Faites revenir l'échalotte dans l'huile d'olive, ajoutez les épinards pour qu'ils fondent. Mélangez le saumon coupé en cubes avec les épinards. Salez, poivrez.

**2 - Préparez la béchamel.** Délayez la farine dans un peu de lait froid et faire chauffer le reste de lait. Une fois que le lait est chaud (ne bout pas), on ajoute la farine puis remuez sans arrêt jusqu'à épaississement souhaité. Remuez avec un fouet en formant un 8 dans la casserole. Assaisonnez de sel, poivre.

**3 - Procédez au montage.** Alternez les couches de pâtes, de sauce saumon épinards et de béchamel.

**4 - Cuisson.** Enfournez 35min à 180°C.



# LASAGNES BLANCHES

Pour 4 personnes

## IDEE

Ajoutez des amandes mondées au chou-fleur.  
Remplacez le parmesan par un autre fromage.

## Ingrédients

- 50cL de lait
- 30g de farine
- 2 crottins de chèvre
- 1 bouquet de persil
- 800g de chou-fleur
- Parmesan
- 200g de pâtes à lasagnes
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- Sel / Poivre

**1 - Préparez la sauce.** Faites cuire les sommités chou-fleur 10min à la vapeur.

**2 - Préparez la béchamel.** Délayez la farine dans un peu de lait froid et faire chauffer le reste de lait. Une fois que le lait est chaud (ne bout pas), on ajoute la farine puis remuez sans arrêt jusqu'à épaississement souhaité. Remuez avec un fouet en formant un 8 dans la casserole. Assaisonnez de sel, poivre. Ajoutez y les crottins de chèvre et le persil.

**3 - Montage.** Alternez les couches de pâtes, de chou-fleur et de béchamel. Terminez par de la béchamel et saupoudrez de parmesan.

**4 - Cuisson.** 35min à 190°C.



# LASAGNES GOURMANDES

Pour 4 personnes

---

## Ingrédients

- 30cL de crème liquide
- 4 c.à.s de miel liquide
- 200g de feta
- 10g de beurre
- 800g d'épinards surgelés ou frais
- Gruyère râpé
- 200g de pâtes à lasagnes
- Sel / Poivre / Muscade

1 - Préparez les épinards. Faites cuire les épinards avec le beurre. Laisser réduire. Ajoutez le miel.

2 - Préparez la sauce feta. Mixez la feta avec la crème liquide chaude et la muscade. Poivrez.

3 - Montage. Alternez les couches de pâtes, d'épinards et de sauce à la feta. Saupoudrez de gruyère.

4 - Cuisson. 30min à 200°C.

### IDEE

Remplacez le gruyère par du parmesan.



# LASAGNES D'AUTOMNE

Pour 4 personnes

## IDEE

Pour aller plus vite vous pouvez cuire la butternut à la vapeur mais elle aura moins de goût.

## Ingrédients

- 800g de butternut
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- 400g de viande hachée
- 2 gousses d'ail
- Thym
- 1 c.à.s de concentré de tomate
- 20cL de bouillon de boeuf
- 100g de parmesan
- 200g de pâtes à lasagnes
- 50cL de lait
- 30g de farine
- Sel / Poivre / Muscade

**1 - Préparez la butternut.** Faites rôtir la butternut coupée en cubes et arrosée d'huile d'olive au four. 30min à 180°C. Pendant ce temps dans une poêle faites cuire la viande avec l'ail, le thym, le concentré de tomate et le bouillon de bœuf.

Une fois la courge cuite, écrasez la. Mélangez la préparation de viande avec la purée de courge.

**2 - Préparez la béchamel.** Délayez la farine dans un peu de lait froid et faire chauffer le reste de lait. Une fois que le lait est chaud (ne bout pas), on ajoute la farine puis remuez sans arrêt jusqu'à épaississement souhaité. Remuez avec un fouet en formant un 8 dans la casserole. Assaisonnez.

**3 - Montage.** Alternez les couches de pâtes, de mélange courge viande et terminez par la béchamel. Saupoudrez de gruyère.

**4 - Cuisson.** 40min à 180°C.



# LASAGNES VEGGIES

Pour 4 personnes

---

## Ingrédients

- 200g de lentilles vertes
- 2 carottes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c.à.s d'origan
- 35cL de sauce tomate
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- 50cL de lait
- 30g de farine
- 200g de pâtes à lasagnes
- Sel / Poivre / Muscade

### IDEE

Terminez en saupoudrant du mélange chapelure + parmesan avant d'enfourner.

**1 - Préparez la farce aux lentilles.** Faites cuire 25min à l'eau les lentilles avec les carottes râpées, l'oignon ciselé, l'ail haché et l'origan. Une fois cuit mélangez avec la sauce tomate et l'huile d'olive.

**2 - Préparez la béchamel.** Délayez la farine dans un peu de lait froid et faire chauffer le reste de lait. Une fois que le lait est chaud (ne bout pas), on ajoute la farine puis remuez sans arrêt jusqu'à épaissement souhaité. Remuez avec un fouet en formant un 8 dans la casserole. Assaisonnez.

**3 - Montage.** Alternez les couches de pâtes, de farce aux lentilles et de béchamel. Terminez par de la béchamel.

**4 - Cuisson.** 30min à 200°C.



# LASAGNES SANS VIANDE

Pour 4 personnes

---

## IDEE

Vous pouvez mettre un autre légume vert à la place des épinards.

## Ingrédients

- 800 d'épinards frais ou surgelés
- 400g de ricotta
- 1 gousse d'ail
- ciboulette
- 1 boîte de tomates pelées en dés
- 1 oignon
- 200g de pâtes à lasagnes
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- Sel / Poivre

**1 - Préparez les épinards.** Faites revenir les épinards (si épinards frais, les équeuter) avec l'ail haché dans l'huile d'olive.

Quand les épinards ont bien sués, ajoutez la ricotta. Poursuivez la cuisson. Salez, poivrez selon goûts.

**2 - Préparez la sauce.** Dans une autre poêle faites revenir l'oignon avec de l'huile d'olive. Ajoutez les tomates, la ciboulette ciselée. Laissez mijoter un peu puis mixer le tout. Assaisonnez.

**3 - Montage.** Alternez les couches de pâtes, de sauce et d'épinards. Terminez par une couche de sauce.

**4 - Cuisson.** 30min à 210°C.



# LASAGNES AUTOMNE-HIVER

Pour 4 personnes

---

## Ingrédients

- 200g de pâtes à lasagnes
- 1 potiron (800g à 1Kg)
- 500g de brocolis
- 200g de ricotta
- 20cL de crème liquide ou préparation crémeuse végétale.
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- Sel / Poivre

### IDEE

Vous pouvez réaliser cette recette en remplaçant le potiron par du butternut ou potimarron ou autre courge de saison.

**1 - Préparez la courge.** Préchauffez le four à 180°C. Lavez, épluchez et coupez le potiron en cubes après avoir éliminé les graines. Déposez les morceaux dans un plat allant au four et arrosez avec l'huile d'olive. Enfourez 40min, les cubes doivent être tendres pour pouvoir les écraser à la sortie du four. Salez, poivrez.

**2 - Le brocoli.** Pendant ce temps faites blanchir les fleurettes de brocoli dans de l'eau bouillante 5min. Egouttez les et écrasez les. Mélangez la crème liquide et la ricotta.

**3 - Montage.** Mettre un peu d'huile d'olive au fond du plat. Alternez les couches de pâtes, de purée de potiron, de brocoli et une couche de préparation crémeuse à la ricotta. Terminez par une couche de pâtes. Recouvrez de préparation crémeuse à la ricotta.

**4 - Cuisson.** 30min à 180°C.

