



LASAGNE DE TOFU AUX LÉGUMES ET CHAMPIGNONS



30 min.



30 min.



2 pers.



RÉALISÉ PAR

Une cliente Dynaform

Une cliente de Dynaform nous a proposé cette recette simple avec une base originale qu'est le tofu à la place de la viande!

INGRÉDIENTS

- 250g de tofu
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 7-9 feuilles de lasagnes (précuites) +/- 150g
- 300g de tomates pelées
- 1 poivron vert
- 150g de champignons de Paris
- un peu de fromage râpé +/- 50g
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 500g de béchamel à faire ou déjà prête
- un peu de sauce soja
- poivre
- herbes de Provence
- ingrédients pour la béchamel (sans beurre!):
- 30g de farine
- 4dl de lait écrémé
- poivre, sel, muscade

MARCHE À SUIVRE

Faire revenir dans une poêle Légèrement huilée les oignons et les champignons coupés en lamelles. Ajouter le poivron coupé en lamelle puis quelques minutes plus tard les tomates pelées et coupées en morceaux.

Puis incorporer le tofu émietté et l'ail haché.

Ajouter les herbes de Provence, la sauce de soja et le poivre. Laisser mijoter 20 minutes.

Pour préparer la sauce béchamel sans beurre:

Mélanger la farine dans un bol avec un peu de lait, bien fouetter pour éviter les grumeaux, puis délayer avec le reste de lait.

Porter à ébullition sans cesser de tourner jusqu'à épaississement.

Assaisonner avec le sel, poivre et muscade.

Dans un plat à four rectangulaire huilé, disposer un fond de béchamel puis une couche de 3 lasagnes, recouvrir avec la moitié du mélange tofu + légumes et une couche de béchamel.

Disposer une deuxième couche de lasagnes, le reste du mélange tofu et légumes, les dernières lasagnes et recouvrir de béchamel.

Parsemer avec le fromage râpé.

Cuire au four préchauffé 30 minutes (200°C/thermostat 6-7)

Et bon appétit!

ASTUCES DU CHEF

Vous pouvez utiliser d'autres légumes et d'autres champignons à votre goût!

La fausse béchamel sans beurre permet d'éviter trop de corps gras!