



LASAGNES LÉGÈRES DE LÉGUMES

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

12 plaques de lasagnes
Poêlée de légumes cuits
au choix (légumes rôtis
au vin blanc, ratatouille,
courgettes à la tomate...)

50g de gruyère râpé

40g de maïzena

500ml de lait d'amande

non sucré

muscade

sel, poivre

Préchauffer le four à 180 degrés.

Réaliser la béchamel légère à la casserole :
mettre 40g de maïzena, verser 500ml de lait
d'amandes en remuant constamment.
Cette béchamel doit être utilisée rapidement
pour être versée facilement.

Dans un grand plat, déposer 3 plaques de
lasagne, verser 1/3 des légumes cuits, puis 1/3
de béchamel.

déposer des plaques de lasagnes côte à côte.
Appuyer légèrement dessus pour tasser un
peu.

Remettre des légumes, de la béchamel et
remettre des plaques de lasagnes côte à côte.
Tasser un peu, et recommencer une 3e fois.

Ajouter 50g de gruyère râpé dessus.

Enfourner 35min.

Déguster.