



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 côté à côté.
Appuyer légèrement dessus pour tasser un
peu.
Remettre des légumes, de la béchamel et
remettre des plaques de lasagnes côté à côté.
Tasser un peu, et recommencer une 3e fois.

Ajouter 50g de gruyère râpé dessus.
Enfourner 35min.
Déguster.