

Lasagnes *d'automne*

1h30
Préparation

250 kcal
/ portion

6
Personnes

Les ingrédients

Pâtes à lasagnes	10
Viande hachée	300 g
Beurre	30 g
Farine	30 g
Lait	30 cl
Comté râpé	80 g
Muscade	1 pincée
Chou-fleur	1 gros

Astuce

On peut utiliser de la chair de poisson mixée ou du tofu pour remplacer la viande.

La préparation

1. Nettoyer et découper le chou-fleur en petits bouquets. Le recouvrir d'eau dans une casserole.
2. Saler et laisser cuire 10 minutes environ.
3. Préparer la béchamel : Faire fondre le beurre dans une casserole et ajouter la farine en remuant sans arrêt avec une spatule. Ajouter le lait petit à petit en mélangeant avec un fouet puis laisser épaissir. Saler, poivrer et ajouter la pincée de muscade.
4. Faire cuire la viande hachée dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
5. Mixer le chou-fleur lorsqu'il est cuit avec un mixeur plongeant.
6. Ajouter la béchamel, la viande et le comté puis mélanger.
7. Beurrer un plat à gratin puis disposer une couche de pâte, puis une couche de votre préparation. Répétez l'opération deux fois.
8. Enfourner 30 à 40 minutes à 180°C.

De saison

Gourmand