



## Lasagnes 100% vegan !



Catégories : Plat \* vegan

### Ingrédients:

- un gros panais (ou deux petits)
- une grosse courgette (ou deux petites)
- 2 belles patates douces
- 500 gr d'épinards

### Pour la béchamel

- 400 gr de haricots blancs
- 2 càs de jus de citron
- 100 gr de crème de soja
- 1 càs d'huile d'olive

### Pour la sauce tomate:

- 400 gr de tomates pelées en conserve
- un oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 càs d'huile d'olive

### Préparation:

Préchauffez votre four à 180°.

Pelez et coupez les patates douces en cubes. Placez-les dans un plat allant au four, versez une càs

d'huile d'olive par dessus, une pincée de sel et de poivre et mettez à rôtir pendant 30 à 40 minutes.

Pendant que les patates cuisent, préparez les épinards. Faites les revenir à la poêle avec une càs d'huile d'olive jusqu'à ce que les épinards soient tendres. Si les épinards ont rendu beaucoup d'eau, égouttez-les puis réservez.

Préparez ensuite la sauce tomate. Pour cela, émincez l'oignon, écrasez la gousse d'ail et coupez grossièrement les tomates. Dans une casserole, faites revenir les oignons dans une càs d'huile d'olive, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Ajoutez ensuite l'ail, puis faites revenir pendant une minute environ, avant de rajouter les tomates. Portez le tout à ébullition, puis retirez du feu.

Puis préparez la béchamel. Pour cela, rien de plus simple: mettez tous les ingrédients au mixer et mixez jusqu'à obtenir une sauce lisse.

Enfin, tranchez en lamelles le panais et la courgette à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau - veillez à ne pas faire de tranches trop fines, ni trop épaisses non plus. Faites blanchir vos tranches de courgette et panais dans de l'eau bouillante pendant 3-4 minutes environ.

Là, les patates doivent être cuites! Sortez-les du four, et à l'aide d'une fourchette, écrasez les grossièrement.

Il suffit désormais de monter les lasagnes!

Pour cela, placez des tranches de courgette et de panais au fond de votre plat à lasagne (ou tout autre plat faisant office de plat à lasagnes). Versez ensuite par dessus de la sauce tomate, puis des patates douces, puis des épinards et enfin un peu

de béchamel. Recouvrez de tranches de courgette et panais, et recommencez tomates/patates/épinards/béchamel. Terminez pas une couche de légumes en tranches recouverte de béchamel et parsemez de panko pour un peu de croustillant.

Faites ensuite cuire au four pendant 20 à 30 minutes environs.

Bon appétit !