

LASAGNES AUX ÉPINARDS ET CHAMPIGNONS DE PARIS

INGRÉDIENTS

- 1 kg de haché végétal SOJASUN
- 1 L de boisson de soja nature SOJASUN
- 600 g d'épinards cuits
- 400 g de champignons de Paris en lamelles
- 220 g de pâtes à lasagnes sèches
- 5 gros oignons émincés
- 10 cl d'huile d'olive
- 50 g de farine
- 50 g de beurre
- 50 g d'emmental
- Sel, poivre, muscade PM

PROGRESSION

10 !!

Mettre le haché au four pendant 15 min à 160°C. L'émietter. Faire suer les oignons dans l'huile d'olive, ajouter les champignons et laisser cuire jusqu'à évaporation du jus. Assaisonner.

Réaliser la béchamel avec la boisson de soja, la farine et le beurre. Assaisonner et ajouter la muscade.

Dans un plat, déposer une couche de pâtes, ajouter une couche d'épinards, une couche de haché, une couche de champignons. Renouveler l'opération une nouvelle fois. Terminer par une couche de béchamel et l'emmental.

Cuire au four à 180°C pendant 20 à 25 min.

