

LASAGNE À LA CITROUILLE ET AUX ÉPINARDS



préparation

1 heure et 40 min

Ingrédients

- ½ citrouille
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 250 g de haché (ou haché quorn)
- 400 ml de sauce tomate
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 250g de feuilles de lasagnes
- 3 poignées d'épinards frais
- 500 ml de sauce béchamel (avec **Althéra® HMO**, **Alfaré® HMO** ou **Alfamino®**)
- De l'huile
- Épices: poivre, sel et herbes de Provence

Préparation

1. Coupez la citrouille en cubes et placez-la dans un plat allant au four, sans assaisonner ni verser d'huile dessus. Laissez-les cuire al dente pendant 10 minutes à 180 ° C.
2. Coupez l'oignon en morceaux et faites-le frire avec l'ail et la viande hachées dans une grande poêle.
3. Une fois la viande et l'oignon cuits, ajoutez la sauce tomate, le concentré de tomates et les épinards. Assaisonnez avec du poivre, du sel et des herbes de Provence.
4. Préparez la sauce béchamel (voir recette page 43).
5. Prenez votre moule à lasagne, graissez-le et couvrez le fond et les côtés de feuilles de lasagnes.
6. Faites une première couche avec la viande, la sauce tomate et les épinards. Ensuite, étalez une couche de citrouille dessus, environ 2 poignées. Ensuite, vous disposez une couche de sauce béchamel dessus. Vous répétez ceci une fois de plus et à la fin vous saupoudrez d'un peu de chapelure.
7. Mettez au four préchauffé à 180 ° C pendant 25-30 min

à partir de

1
an



SALÉ