

Lasagnes au chou frisé - pour 6 personnes - www.blogbio.canalblog.com

Ingrédients :

1 petit chou frisé	100 g de petits pois en conserve
6 feuilles de lasagne	1 carotte râpée
400 ml de coulis de tomates	125 g de tofu ferme
1 oignon	de la chapelure
2 gousses d'ail	3 cs de maïzena
2 échalotes	2 cs de crème fraîche
1 goutte d'huile d'olive	(ou purée d'amandes)
1 cc de cumin en poudre	25 cl de lait ou lait de soja
1 cc de gingembre en poudre	de la muscade

Préparation :

Sauce tomate : hacher l'oignon, l'ail et les échalotes et les faire revenir dans l'huile d'olive. Ajouter le cumin, le gingembre, du sel et remuer. Lorsque l'oignon et les échalotes ont doré, ajouter les petits pois, la carotte râpée, le tofu détaillé en petits dés et le coulis de tomate. Cuire à feu doux pendant la préparation de la béchamel.

Béchamel : dans une petite casserole, faire chauffer la crème fraîche. Lorsqu'elle se liquéfie, retirer la casserole du feu pour ajouter la maïzena et le lait, et délayer rapidement. Remettre sur le feu en continuant de remuer jusqu'à ce que la sauce épaississe. Saler et la parfumer à la muscade.

Laver le chou frisé, retirer les feuilles abîmées et détacher les feuilles une par une. Réserver les petites feuilles du cœur pour la décoration. Monter les lasagnes en deux successions de couches : chou, sauce tomate, lasagne, béchamel. De cette façon, la dernière couche sera une couche de béchamel. Les quantités conviennent pour un plat à gratin aux dimensions de trois feuilles de lasagne juxtaposées. Verser un verre d'eau sur la dernière couche et le répartir sur toute la surface du plat. Laisser l'eau imbiber quelques instants avant de saupoudrer le plat de chapelure. Enfourner 30 minutes à 180° C.