

Lasagnes aux champignons sauvages et figues sèches



Un choix impressionnant et copieux si vous voulez éviter la viande.

Ingrédients :

Pour une portion de béchamel

- 600 ml lait écrémé
- 50 gr. farine
- 50 gr. Beurre
- 1 petit oignon (finement haché)
- 1 feuille de laurier
- 125 gr. gruyère (râpé)
- sel, poivre

Pour les lasagnes

- 15 gr. champignons secs cèpes
- 750 gr. divers champignons frais coupés en tranches
- 3-4 figues sèches (finement hachés)
- 150 ml de l'eau bouilli
- 3 cuillerées d'huile d'olive
- 3 oignons (finement hachés)
- 2 gousses ail (finement hachées)
- 1 cuillerée thym
- 150 ml vin rouge sec
- 500 gr. tomates (finement hachées)
- 50 gr. tomates séchées (finement hachées)
- 12 feuilles lasagnes
- 1 tranche béchamel
- 250 gr. Mozzarella
- sel, poivre

Préparation :

Pour la béchamel

Nous plaçons le lait, l'oignon et le laurier en casserole et nous les retirons un peu avant qu'ils soient en ébullition.

Nous enlevons le laurier et laissons reposer pour 20 minutes.

Nous fondons le beurre à une petite casserole, nous ajoutons la farine et mélangeons à feu doux pour 1 minute.

Nous retirons du feu et nous ajoutons le lait peu à peu, en mélangeant continuellement jusqu'à ce que la sauce soit consistante.

Remettons à petit feu et en mélangeant continuellement, faisons mijoter pendant 2 minutes.

Nous retirons du feu, nous ajoutons le gruyère et nous ajoutons le sel et le poivre.

Pour les lasagnes

Nous mettons les cèpes à un bol et nous faisons tremper à l'eau bouillie. Nous les laissons pour 30 minutes, puis nous essorons et gardons le jus de côté.

Nous chauffons l'huile dans une grande poêle et nous faisons sauter les oignons, l'ail et le thym pour 5 minutes.

Ajoutons tous les champignons et faisons sauter pour 5 minutes.

Nous ajoutons les tomates fraîches et séchées, les figues, le jus des champignons et nous laissons bouillir pour 15 minutes.

Nous ajoutons sel et poivre et nous faisons réduire avec le vin.

Plaçons le tiers de la sauce sur une plaque de four (20x25 cm) et étalons au-dessus les lasagnes, le tiers de béchamel et un tiers de mozzarella. Nous répétons la procédure en ajoutant les composants à des couches et terminons avec une couche de béchamel et une de mozzarella. Nous cuisons lasagnes à four préchauffé à 190°C pour 45 minutes approximativement.

Portions pour 6 personnes

Avis

En dépit de sa teneur augmentée en gras et sodium, la recette offre des vitamines du groupe B, du phosphore, potassium et calcium.

Intérêt particulier, l'ajout de champignons à la recette, à la place de viande, alors qu'une enquête récente a montré que le remplacement de la viande par des champignons à des recettes de repas principaux peut conduire à une prise diminuée de calories à l'entièreté du jour ! Ceux qui font attention à leur poids, au lieu de béchamel, ils peuvent mettre du fromage basses-graisses.

Conseils

Vous pouvez manger les lasagnes même le jour suivant. Sont très agréables, lorsqu'ils sont réchauffés au four.

Constitution calorique 3.788 cal

Graisses 166 gr

Cholestérol 439 mg