

Lasagne de seitan aux légumes

Ingrédients pour 4 pers

280 g feuilles de lasagne
80 g Fromage à pâte dure râpé 40 g de Gruyère et 40 g de parmesan

Bolognaise de seitan

320 g seitan haché (fabriquer à partir de farine de blé)
40 g oignons
10 g ail
70 g carottes
70 g céleri pomme
70g courges
70g épinards
200 g tomates
3 dl Bouillon de légumes
20 g concentré de tomates
10 g persil
1 x assaisonnement, paprika, sel et poivre
0,5 dl huile

Sauce béchamel

4 dl Lait
30 g Beurre
30 g Farine
1 x Sel, muscade, et poivre

Mise en place

- Peler et hacher finement les oignons, l'ail et le persil
- Laver, éplucher et couper en petits dés les légumes
- Laver, émonder puis couper les tomates en morceaux

Préparation

- Sauter le seitan dans un sautoir avec l'huile
- Ajouter les oignons et l'ail, après 5 minutes ajouter les carottes, le céleri, la courge et les épinards, suer légèrement les légumes.
- Pincer avec le concentré de tomates.
- Ajouter les morceaux de tomates, le bouillon de légumes, assaisonner
- Mijoter à couvert 20 à 30 minutes une fois cuit ajouter le persil haché

Préparation sauce béchamel

- Fondre le beurre dans une casserole et ajouter la farine (roux)
- Ajouter le lait, cuire 10 minutes en remuant
- Assaisonner

Montage de la lasagne

- Déposer alternativement, dans le plat beurré, des couches :
1) Béchamel 2) lasagne 3) bolognaises répéter trois fois cette opération.
- Pour terminer, napper avec la sauce béchamel
- Parsemer de fromage râpé
- Cuire au four pendant environ 30 à 40 minutes à 160°C
- Si besoin, augmenter la température les dernières minutes afin de gratiner
- Couper les lasagnes en portions et servir