

Lasagne aux tomates et au chou-fleur

Ingrédients

Pour 4 personnes

1 plat réfractaire de 28×21 cm
papier aluminium pour couvrir
beurre pour le plat

farce:

1-2 gousse(s) d'ail, pressée(s)
1 poivron jaune, épépiné, coupé en dés
beurre pour faire suer
1 kg de tomates, pelées, épépinées, grossièrement
réduites en purée dans le bol du mixeur
2 cc de sucre
400 g de chou-fleur, paré, détaillé en petites fleurettes
2 cs de basilic ciselé fin
sel, poivre
200 g de tomates cerises, coupées en 2 ou en 4

sauce:

2 cs de beurre
1 ½ cs de farine
5 dl de lait
1 cube de bouillon de légumes
1 dl de crème
50 g de Sbrinz AOP, râpé
sel, poivre, noix de muscade

250 g de feuilles de lasagne
150 g de tomates cerises, coupées en 2
4 cs de perles de mozzarella suisse ou de mozzarella
suisse, coupée en dés
3-4 cs de Sbrinz AOP, râpé



Préparation

Préparation: 50 minutes

Cuisson: 1 heure

Prêt en 1 heure, 50 minutes

1. Farce: faire suer l'ail et le poivron dans le beurre. Ajouter les tomates et le sucre, mijoter 20-25 min. Ajouter le chou-fleur et prolonger la cuisson de 8-10 min. Incorporer le basilic, saler, poivrer.
2. Sauce: faire fondre le beurre. Ajouter la farine, étuver. Retirer la casserole du feu, verser le lait, mélanger jusqu'à ce que la farine soit délayée. Porter à ébullition sans cesser de remuer. Ajouter le bouillon et la crème, mijoter 3 min. Incorporer le Sbrinz, saler, poivrer, saupoudrer de noix de muscade.

3. Disposer la sauce, les feuilles de lasagne, la farce et les 200 g de tomates cerises en couches successives dans le plat beurré en commençant et en terminant par la sauce. Répartir le reste des tomates et de la mozzarella dessus, parsemer de Sbrinz. Couvrir avec du papier aluminium.
4. Cuire 20 min dans la partie inférieure du four préchauffé à 180°C. Augmenter la température à 220°C, ôter l'aluminium, gratiner encore 20-25 min.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 648 kcal; protéines: 27 g; lipides: 27 g; glucides: 27 g.