



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Lasagne au potimarron

OCTOBRE



Ingédients

Pour : 4 personnes

Pour la sauce aux légumes :

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 kg de potiron d'Hokkaido (potimarron)
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 conserve de tomates en morceaux (400 g)
- 1 c. à soupe d'origan
- 1 c. à soupe de thym
- 1 c. à café de curry en poudre
- 1 c. à soupe de crème fraîche
- sel et poivre

Pour la sauce béchamel :

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de farine
- 500 ml de lait
- sel et poivre

Ainsi que :

- 125 g de feuilles de lasagne
- 100 g de fromage râpé

Préparation

- Pour la sauce aux légumes, éplucher l'oignon et l'ail et les hacher finement. Couper le potimarron en deux, enlever les pépins et le couper en dés.
- Faire revenir les oignons, l'ail et le potimarron dans une grande poêle avec de l'huile d'olive. Déglacer avec les tomates en morceaux, ajouter un peu d'eau et faire cuire pendant environ 5 minutes jusqu'à ce que le potimarron soit al dente. Assaisonner avec des herbes, des épices, de la crème fraîche, du sel et du poivre.
- Pour la sauce béchamel, chauffer l'huile dans une marmite, ajouter la farine et remuer jusqu'à ce qu'elle soit jaune. Ajouter le lait et mélanger bien avec un fouet pour éviter la formation de grumeaux. En remuant, porter la sauce à ébullition et assaisonner avec du sel et du poivre.
- Préchauffer le four à 180 °C (four conventionnel).
- Maintenant couche sur couche : Au fond d'un plat à gratin, mettre un peu de sauce béchamel, puis une couche de feuilles de lasagne, puis une couche de sauce au potiron et ainsi de suite et finalement une couche de fromage râpé.
- Faire cuire la lasagne au milieu du four pendant environ 40 minutes jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

45 min et 40 min au four



Le bon wagon
Magasin BIO & REGIONAL



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Kürbislasagne

OKTOBER



Zutaten

Für : 4 Personen

Für die Gemüsesoße:

- 1 EL Olivenöl
- 1 kg Hokkaidokürbis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Tomatenstücke (400 g)
- 1 EL Oregano
- 1 EL Thymian
- 1 TL Currypulver
- 1 EL Crème fraîche
- Salz und Pfeffer

Für die Bechamelsoße:

- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Mehl
- 500 ml Milch
- Salz und Pfeffer

Außerdem:

- 125 g Lasagneblätter
- 100 g geriebener Käse

Zubereitung

- Für die Gemüsesoße Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Kürbis halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden.
- Zwiebeln, Knoblauch und Kürbis in einer großen Pfanne mit Olivenöl anbraten. Mit den stückigen Tomaten ablöschen, einen Schuss Wasser hinzufügen und etwa 5 Minuten dünsten, bis der Kürbis bissfest ist. Mit Kräutern, Gewürzen, Crème fraîche, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für die Bechamelsoße Öl in einem Topf erhitzen, Mehl dazugeben und rühren, bis es hellgelb ist. Milch hinzugeben und mit einem Schneebesen verrühren, sodass sich keine Klümpchen bilden. Die Soße unter Rühren einmal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Jetzt wird geschichtet: Auf den Boden einer rechteckigen Auflaufform etwas Bechamelsoße geben, darauf eine Schicht Lasagneplatten, danach eine Schicht Kürbissoße, eine Schicht Lasagneplatten, Bechamelsoße, Lasagneplatten, Kürbissoße geben und abschließend das Ganze mit geriebenem Käse bestreuen.
- Die Lasagne in der Mitte des Ofens etwa 40 Minuten backen, bis sie goldgelb ist.

45 Min. und 40 Min. im Ofen



Le bon wagon
Magasin BIO & REGIONAL