



LASAGNES DE BUTTERNUT RICOTTA & NOIX

PRÉPARATION : 20MIN
CUISSON : 50 MIN
PORTIONS : 4

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 600gr de Butternut
- 300gr de Coulis de Tomate
- 250gr de Ricotta
- 100gr de Protéines de Soja Texturées petits morceaux
- 1 Gros Oignon
- 100gr de Fromage Blanc (ici 0%)
- 60gr de Noix (décortiquées)
- 1 Gousse d'Ail
- 1 Poignée de Persil Frais (ou 2 c.à.s séché)
- 1 c.à.c de Cumin
- 1/2 c.à.c de Muscade
- 1/3 c.à.c de Cannelle
- Sel, Poivre

- Peler et hacher l'oignon. Le faire revenir dans une poêle puis une fois doré, ajouter les PST (inutile de les réhydrater, elles se gonfleront de la sauce), le cumin, la muscade et la cannelle, sel et poivre, mélanger pour enrober le tout. Ajouter 250gr de coulis de tomate, 25cl d'eau et laisser mijoter à feu doux une dizaine de minutes. En fin de cuisson, ajouter le persil haché.
- Découper la butternut en deux, éplucher et tailler des tranches de 2mm. Si c'est trop difficile, n'hésitez pas à précuire la butternut quelques minutes pour attendrir la chair.
- Dans un saladier, mélanger la ricotta, le fromage blanc, la gousse d'ail hachée et les noix concassées.
- On peut passer au montage. Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un plat, verser les 50gr de coulis de tomate, disposer une couche de butternut, recouvrir du mijoté de PST puis la moitié du mélange à la ricotta. Recommencer butternut/pst et terminer par la seconde moitié de ricotta, terminer par quelques noix concassées.
- Enfourner 50min, vérifier la cuisson de la butternut en piquant avec avec un couteau, il ne doit pas y avoir de résistance.
- Sortir et servir et accompagné d'une belle salade de saison !



Conservation : 3-4j au frais



Congélation possible



atoutsgourmands.wordpress.com



@atoutsgourmands