

Lasagne au tofu



INGREDIENTS (6personnes)

- 400g de feuilles de lasagne
- 250g de tofu
- 3 boîtes (3x400g) de tomates concassées
- 4 carottes
- 2 oignons
- 50cl de crème soja
- 200g de fromage local râpé
- 1càs d'huile d'olive
- 1pincée de sel (0.5g)
- Poivre, basilic, ail, herbes aromatiques,

Rmq : vous pouvez insérer d'autres légumes comme le panais, potimarron, céleris, ou topinambours à votre sauce tomate si vous le souhaitez ☺

VALORISATION

Pour 1 portion

Energie : 460 kcal

P : 18.6g

L : 19.4g

G : 52.6g

Fibres : 6.6g

Sel : 0.6g

PREPARATION

1. Emincer les oignons et couper les carottes en fins morceaux. Les faire revenir dans un peu d'huile d'olive 7 à 10 minutes.
2. Ajouter les tomates et les épices. Laisser mijoter jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Puis ajouter le tofu coupé en petits morceaux.
3. Mettre dans le plat à lasagne un fond de crème et placer au-dessus une première couche de pâtes, verser ensuite les légumes à la sauce tomate, mettre un peu de crème au dessus pour le moelleux, et alterner ainsi de suite les couches de pâte et de sauce de votre lasagne.
4. Parsemer finalement la dernière couche de fromage râpé.
5. Faire cuire dans un four préchauffé à 180°C durant +/- 30minutes (durée variable en fonction de votre four).
6. Déguster ce plat avec une salade verte ou des crudités!

