

## Lasagne comme pour de vrai

La Cuisine de Martine te propose une recette de lasagnes végétaliennes et sans gluten : des protéines de soja texturées à la place de la viande hachée, du beurre et du lait végétal pour la béchamel, de la farine de riz à la place de la farine de blé et les pâtes à lasagnes sans gluten.

### Ingrédients :

- 1 paquet de lasagnes sans gluten (j'aime bien la marque Valpi bio)
- 1/2l de lait de soja (ici j'ai utilisé du lait de riz/sarrasin mais je trouve le goût un peu trop "sucré" et ce mélange n'existe que chez la marque Casino)
- 1l de sauce tomate bio nature
- 100g de protéines de soja texturées (lien : [comment cuisiner les protéines de soja](#))
- 40g de margarine bio (ici j'ai utilisé la Vitacoco de la marque Vitaqell. La margarine de la marque Bonneterre a aussi une bonne texture pour la cuisine)
- 4 cs de farine de riz 1/2 complète ou complète
- 1 oignons coupé en dés moyens
- 4 grains d'ail hachés
- Huile d'olive
- 2 cs de tamari
- 2 cc de sucre roux
- sel, poivre,
- curcuma en poudre
- herbes de Provence
- piment
- noix de muscade
- graines de chia pour la garniture
- un petit morceau de fromage à râper ou à couper en lamelles fines (ici j'ai utilisé du conté)

### Recette :

#### • Bolognaise :

Mettre à tremper dans de l'eau bouillante les protéines de soja déshydratées, pendant au moins 1h.

Je les couvre d'herbes de Provence afin qu'elles s'imprègnent bien du goût pendant ce trempage.

Découper l'oignon et hacher l'ail. Les faire revenir dans de l'huile d'olive.

Ajouter les protéines de soja trempées, après avoir jeté l'eau de trempage.

Ajouter les épices, saler et poivrer. Les faire bien griller et déglacer avec les 2 cs de Tarami (sauce soja). Ajouter la sauce tomate, rincer le bocal avec un petit fond d'eau et verser sur la préparation, ajouter des herbes de Provence et 2 cc de sucre pour enlever l'acidité de la sauce tomate.

Tout mélanger, vérifier l'assaisonnement et laisser mijoter à couvert, à feux doux pendant 30mn.

#### • Sauce béchamel :

Faire fondre les 40g de margarine bio à feux moyen, ajouter la farine et mélanger avec un fouet, verser le lait par petites quantités tout en continuant à mélanger pour qu'il n'y ait pas de grumeaux. A feux doux continuer à mélanger la béchamel jusqu'à ce qu'elle épaississe.

Ajouter le sel, le poivre et la noix de muscade. Ce mélange aura un gout légèrement plus sucré que la béchamel "traditionnelle".

Ne pas hésiter à mettre plus de poivre et de muscade.

#### • Lasagnes :

Mettre le four à chauffer à 200°.

Monter les lasagnes : une couche de feuilles de lasagnes (pas besoin de les faire précuire), une couche de bolognaise, une couche de béchamel, une autre couche de lasagnes, une dernière couche de bolognaise, une couche de lasagnes. Couvrir avec une couche épaisse de béchamel.

Pour ceux qui mangent du fromage couvrir avec du fromage râpé qui gratinera à la cuisson.

Moi je couvre avec des graines de sésames ou ici avec des graines de chia pour la moitié du plat.

Sur l'autre moitié j'ai couvert avec des lamelles de conté, mon compagnon mangeant du fromage...

#### • Cuisson 40mn à 180°



*Bon appétit*