



Eric Damamme, a Vegan Cook

Please visit
www.Damamme.com for
more delicious recipes

LASAGNES

02 / 06 / 2015



Préparation : 2 h
Cuisson : 25 mn à 200°C
Ingrédients pour : 1500 gr = 4 x 375 gr

- 465 gr de sauce béchamel ([voir recette sur le site](#))
- 250 gr de viande hachée ([voir recettes sur le site](#))
- 240 gr de fromage ([voir recettes sur le site](#))
- 9 feuilles de pâtes à lasagne (≈ 165 gr)
- au choix :
 - 1 oignon émincé
 - 20 gr d'oignon lyophilisé + 60 gr d'eau
- au choix :
 - 1 cac d'ail semoule
 - ½ gousse d'ail finement haché
- 1 tomate émincée (facultatif)
- 250 gr de purée de tomates
- 1 caS d'herbes lyophilisées (thym, basilic, provence, ...)

1. Réaliser votre sauce béchamel, votre viande hachée et votre fromage et réserver
2. Mettre à tremper les pâtes à lasagne dans de l'eau froide durant 20 mn
3. Faire rissoler l'oignon émincé (ou mélanger l'oignon lyophilisé avec l'eau)
4. Mélanger ensemble la viande hachée, l'oignon rissolé, l'ail, la tomate émincée et la purée de tomates
5. Sortir les pâtes à lasagnes de l'eau froide
6. Étaler dans le fond du plat à four un tiers de la sauce béchamel (155 gr)
7. Étaler dessus un tiers des pâtes à lasagne (3 feuilles)
8. Étaler dessus la moitié du mélange de viande hachée (≈ 300 gr)
9. Étaler dessus le deuxième tiers de la sauce béchamel (155 gr)
10. Étaler dessus le deuxième tiers des pâtes à lasagnes (3 feuilles)
11. Étaler dessus la deuxième moitié du mélange de viande hachée (≈ 300 gr)
12. Étaler dessus le dernier tiers des pâtes à lasagnes (3 feuilles)
13. Étaler dessus le dernier tiers de la sauce béchamel (155 gr)
14. Étaler dessus la totalité du fromage, et saupoudrer avec les herbes lyophilisées
15. Cuire au four 25 minutes à 200°C

Peut parfaitement se congeler en portions individuelles

Doses : cac = cuillère à café rase = 5 ml // caS = cuillère à soupe rase = 15 ml = 3 cac

Pâtisserie : en terme de volume sont équivalents : Moule rond de 22 cm Ø x 5cm de haut = Moule carré de 20 cm de côté x 5cm de haut = Moule rectangle (cake) de 10cm x 20cm x 10cm de haut (cuisson +50%). 1 part de gâteau = 150 gr = 50 à 70 cm² (ex. surface moule rond de 24 cm = 12*12*3,14 = 452 cm² = 8 * 56 cm²).

8 parts = moule rond de 24 à 26 cm de Ø ou carré de 20 à 24 cm // 6 parts = 20 à 24 cm de Ø ou carré de 18 à 20 cm // 4 parts = 16 à 20 cm de Ø ou carré de 14 à 18 cm

Plat : compter 400 gr par personne comprenant 100 gr de viande végétale (steak, falafels, etc.), 150 gr de féculents (pâtes, riz, purée) et 150 gr de légumes