

Plat principal

Préparation :

25 min

Cuisson: 20 min

Niveau: 

Ingrédients:

Pour 4 personnes:

- 1/2 chou frisé bien croquant
- 3 tomates bien mûres (ou 1 boîte de tomates concassées)
- 150 g de tofu bien ferme
- 4 gros champignons de Paris frais
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 2 grosses gousses d'ail
- 1 oignon
- 25 cl de lait
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 3 cuillère à soupe de maïzena
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- une poignée de fromage râpé.
- épices à votre convenance (pour moi cumin, curry, paprika, gingembre, poivre gris et sel)

Suggestion

* Carottes et feta ne sont pas superflus

Lasagne de chou vert frisé

Préparez une béchamel light : dans une petite casserole, faire fondre la crème fraîche. Dès les premières bulles, ajouter la maïzena puis le lait, un peu de sel et de poivre (et de noix de muscade si vous avez) et laissez épaissir en touillant. Coupez le feu dès que la béchamel commence à prendre.

Préparez la sauce tomate : dans une casserole, faites chauffer l'huile et faites y revenir l'ail écrasé, l'oignon, le tofu coupé en tout petits dés, et les champignons. Ajouter les épices.

Une fois que c'est bien roussi et que le tofu a pris le goût des épices, ajoutez les tomates coupées en petits dés et le concentré de tomates avec un demi-verre d'eau.

Préchauffez le four à 250°C (thermostat 8).

Dressez les lasagnes : dans un plat à gratin, disposez une couche de feuille de chou, puis une couche de tomate (la moitié de la préparation), puis une couche de béchamel (un tiers). Recommencez encore une fois et terminez par une couche de chou et le dernier tiers de béchamel.

Parsemez d'un peu de gruyère râpé.

Enfournez pendant 20-25 minutes. C'est prêt quand l'eau rendue par le chou est évaporée et que le dessus est bien doré. Le chou doit rester croquant.



Suggestion de présentation

the
peas
green food