

# Lasagnes à la courge butternut

6 personnes • Moyen • Préparation 20 mn • Cuisson 50 mn



## Préparation

Préchauffer le four à 200°C. Mélanger la courge butternut coupée en cubes, l'ail et le romarin avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et assaisonner avec du sel et du poivre. Faire rôtir au four pendant 20-25 minutes.

Pour la sauce tomate, faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle, ajouter l'ail, l'oignon rouge et le poivron rouge et faire revenir pendant 5 minutes sur feu moyen. Ajouter les épinards et la sauce tomate au mélange et laisser mijoter pendant 10 minutes. Enfin, mettre les cubes de courge butternut dans la sauce tomate et assaisonner avec le vinaigre balsamique, le sel et le poivre.

Faire fondre le beurre dans une casserole et ajoutez la **Farine Loprofin** et continuer à mélanger. A feu doux, ajouter progressivement le **SNO-PRO Loprofin** jusqu'à ce que la sauce soit homogène et suffisamment épaisse. Assaisonner avec la noix de muscade râpée, la moutarde et le sel et poivre. Répartir environ un tiers du mélange à base de tomates sur le fond d'un plat allant au four et recouvrir d'une feuille de **Lasagne Loprofin** puis d'une couche de sauce blanche. Répéter l'opération en finissant par la sauce. Pour terminer, saupoudrer de fromage hypoprotidique, de feuilles de basilic et d'un filet d'huile d'olive. Laisser cuire au four pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les lasagnes soient cuites et bouillonnent.

## ASTUCE Toque Chef:

Servir avec une salade verte croquante et un peu de pain hypoprotidique à l'ail. S'il reste des lasagnes, il est possible de les congeler et les conserver jusqu'à 3 mois.

Pour une portion	Valeur énergétique	EP	PHE	VAL	MET	LEU	LYS	TYR
	337 kcal	3,67 g	129 mg	148 mg	43 mg	212 mg	122 mg	93 mg
			6 1/2 parts	6 parts	4 1/3 parts	4 parts	5 parts	

Attention ces valeurs ne prennent pas en compte les ingrédients de l'Astuce Toque Chef.

## Ingrédients

- ✓ 1 courge butternut moyenne
- ✓ 4 gousses d'ail entières
- ✓ 1 poignée de romarin
- ✓ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ Sel et poivre

### Sauce tomate :

- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 2 gousses d'ail finement hachées
- ✓ 1 oignon rouge coupé en dés
- ✓ 1 poivron rouge coupé en dés
- ✓ 200 g d'épinards
- ✓ 400 g de purée de tomates
- ✓ 1 c. à soupe de vinaigre balsamique

### Sauce blanche :

- ✓ 40 g de beurre
- ✓ 40 g de **Farine Loprofin**
- ✓ 250 mL de **SNO-PRO Loprofin**
- ✓ 1/2 c. à café de moutarde
- ✓ Noix de muscade fraîche râpée

### Pour le montage des lasagnes :

- ✓ 6 feuilles de **Lasagne Loprofin**
- ✓ 50 g de fromage hypoprotidique
- ✓ Feuilles de basilic
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive