

LASAGNE DE CHOU VERT

NIVEAU
Difficile

POUR
4 Personnes

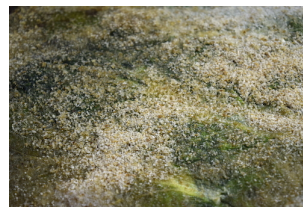
Ingrédients

- 1/2 chou vert
- 3 tomates (bien mûres (ou 1 boîte de tomates concassées))
- 150g g de tofu (bien ferme)
- 4 champignons
- 1 c.à.c de concentré de tomates
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 25 cl litre de lait
- 2 c.à.s de crème fraîche (épaisse)
- 3 c.à.s de maïzena
- 1 c.à.c de huile d'olive
- 200 g de fromage râpé
- 1 c.à.c de cumin
- 1 c.à.c de curry
- 1 c.à.c de paprika
- 1 c.à.c de gingembre
- poivre
- sel

En partenariat avec :

[Les Toqués du Caillou](#)

© Crédits Photos – Les Toqués du Caillou.



LES ÉTAPES

- 1.** Préparez une béchamel légère : dans une petite casserole, faites fondre la crème fraîche. Dès les premières bulles, ajoutez la maïzena puis le lait, un peu de sel et du poivre (et de noix de muscade si vous avez) et laissez épaissir en touillant. Coupez le feu dès que la béchamel commence à prendre.
- 2.** Préparez la sauce tomate : dans une casserole, faites chauffer l'huile et y faire revenir l'ail écrasé, l'oignon, le tofu coupé en petits dés, et les champignons. Ajoutez les épices.
- 3.** 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.
- 4.** Préchauffez le four à 250°C (thermostat 8).
- 5.** Dressez les lasagnes : dans un plat à gratin, disposez une couche de feuille de chou cru, 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 choux et le dernier tiers de béchamel.
- 6.** Parsemez d'un peu de gruyère râpé.
- 7.** Enfourez 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. Servez Chaud. Bon appétit !