

LASAGNES AUX AUBERGINES ET TOMATES

Une déclinaison de la préparation des lasagnes, chargée de bons légumes frais (aubergines, tomates). Le taux glycémique est faible (farine de sarrasin, richesse en fibres) pour ce plat rassasiant et digeste.

PÂTES A LASAGNES

150 gr Farine de sarrasin
50 gr farine de riz
2 oeufs
1 càs huile d'olive
1/2 càc sel fin
2 càs psyllium

1 càc gomme de guar

GARNITURE DE LEG...

3 Aubergines
3 tomates
1 pot Sauce tomate
4 càs graines de lin
2 càs huile d'olive

aromates

50 gr noix de cajou
sel fin



🕒 45 minutes
👨‍🍳 35 minutes
🍴 6 portions

PÂTES A LASAGNES



1. Rassembler les farines, l'huile d'olive, le sel, la gomme de guar, le psyllium et tout mélanger



2. Ajouter les œufs et mélanger



3. Si la pâte est trop sèche, ajouter un peu d'eau (très peu) et finir de travailler la pâte à la main afin qu'elle s'assouplisse, mais elle doit rester assez ferme pour former les lasagnes



4. Une fois la pâte en boule, fariner le plan de travail protégé par du film étirable



5. Étaler 1/3 de la pâte entre 2 films afin qu'elle ne colle pas au rouleau, et recommencer l'opération jusqu'à plus de pâte



6. Dès qu'elle est assez fine (1 millimètre maximum, car elle va épaissir un peu à la cuisson), retirer le film.



7. Fariner la surface de la pâte étalée



8. Découper des carrés semblables aux lasagnes que l'on dépose dans un plat fariné, puis récupérer les bords et continuer avec le reste de la pâte



9. Terminer les petits restes de pâte pour qu'il ne reste plus rien



10. Précuire les lasagnes dans de l'eau bouillante salée, environ 5 minutes



11. Égoutter et rincer à l'eau froide pour que les lasagnes ne soient pas collantes



12. Les déposer dans une assiette en attendant le dressage. Se débarrasser des brisures éventuelles ou les consommer comme des pâtes classiques

GARNITURE DE LEGUMES



13. Couper les aubergines en rondelles et les précuire à la vapeur 5 minutes afin qu'elles soient fondantes mais sans se détacher



14. Couper les tomates en 2, les vider de leurs graines



15. Finir de trancher les tomates



16. Mettre à refroidir les aubergines après 5 minutes de vapeur



17. Huiler un plat



18. Commencer par placer les aubergines en les serrant bien, puis parsemer de sel et graines de lin (éventuellement ajouter des épices ou herbes aromatiques - persil, basilic...)



19. Ajouter par dessus quelques cuillères de sauce tomate



20. Première couche de lasagnes : bien étaler pour couvrir toute la surface, en chevauchant si besoin



21. Ajouter la couche de tomates, sel, origan, huile d'olive



22. Deuxième couche de lasagnes



23. Recouvrir les lasagnes du reste de la sauce



24. Parsemer la sauce de noix de cajou mixée et salée avec un peu d'herbes séchées (ail des ours, origan, basilic, etc.). On peut aussi simplement parsemer de chapelure de riz au lieu de la noix de cajou (plus économique)



25. Faire cuire au four à 180°C pendant 30 minutes



26. Couper des parts pour le dressage comme pour un gâteau



27. Servir chaud