

Recette végétalienne : lasagnes végétales à la courge butternut

- Recette bio
- Recette sans gluten
- Recette végétalienne



Et voilà comme promis une recette qui reprend ma petite [sauce béchamel vegan](#).



Ça faisait longtemps que je pensais à cette recette de lasagnes végétales. La courge butternut me paraissait très intéressante pour faire des feuilles de lasagnes et effectivement le résultat est top ! Un peu ferme mais pas trop juste ce qu'il faut.

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients

- 1 courge butternut
- 2 carottes
- 1 CS de tomates séchées
- 1 cc de curcuma
- 1 [béchamel végétale](#)
- 20 g de pignon de pin
- gomasio
- huile d'olive
- sel

1. Épluchez la courge butternut. A l'aide d'une mandoline faites des tranches d'un demi centimètre dans le sens de la largeur. Retirez les pépins et le pédoncule.
2. Faites cuire les tranches de courge butternut à la vapeur pendant 5 min. Réservez.
3. Épluchez les carottes et coupez-les en tous petits dés. Faites de même avec les tomates séchées.
4. Dans une poêle faites chauffer un peu d'huile d'olive, ajoutez les dès de carottes et les tomates séchées, faites cuire 5 min. Ajoutez le curcuma et salez. Réservez.
5. Préchauffez le four thermostat 6 ou 180° C.
6. Ensuite dans un plat à gratin, faites une couche de courge, une couche de béchamel, un peu du mélange de carotte et ainsi de suite. A la fin mettez une petite couche de béchamel végétale.
7. Concassez les pignons de pin et saupoudrez par-dessus, faites de même avec le gomasio.
8. Enfournez et laissez cuire 15 min avant de déguster chaud.

Le conseil de Karen

Recettes courges butternut

[Risotto à la courge butternut](#)

[Flan salé à la courge butternut](#)

[Velouté de courge butternut](#)

[Gâteau duo de chocolat et courge butternut](#)

[Flan sucré à la courge butternut](#)

[Cake à la courge butternut et selles sur cher](#)