

RECETTE

RESTAURATION

Lasagnes aux légumes racine et tomates confites

Un bon plat végétarien d'automne-hiver, facile et pas cher, qui peut se décliner totalement selon vos goûts et légumes du moment !

ÉTAPES DE LA RECETTE

Pour un plat de 25*15cm allant au four (6 à 8 parts)

Cuire la courge spaghetti (autre option : 1 potiron ou 2 kg d'épinards frais, au choix)
Mettre la courge dans une grande casserole (ou au four vapeur) immergée dans de l'eau et porter à petits bouillons pendant 50-60 min. C'est long car il faut cuire à cœur.

*Option potiron : enlevez la peau et les graines pour faire cuire la chair avec l'huile des tomates confites et un peu d'eau pendant 20 min jusqu'à ce qu'il soit tendre à écraser.
Option épinards : équeutez les épinards et faites-les cuire 3min dans de l'eau bouillante salée.*

Laissez un peu refroidir la courge (pour vos doigts) et ouvrez-la pour enlever les graines. Puis, grattez les fibres avec une cuillère jusqu'à la peau.

Prenez la moitié des fibres du spaghetti pour les insérer dans la béchamel quand elle sera prête.

Réservez l'autre moitié pour la mélanger aux légumes racine en fin de cuisson.
Idem avec les options potiron ou épinards.

Pré cuire les légumes

Pour le choix de légumes, faites une sélection de goût et de couleurs entre topinambours, carottes anciennes, navets boule d'or, rutabagas...

Épluchez les autres légumes et coupez-les en cubes ou bâtonnets selon votre préférence.

Mettez 5 à 6 cuillères à soupe d'huile des tomates confites dans une casserole.

Faites revenir les légumes à feu vif pendant 3-5 min tout en remuant, salez, puis à feu doux, laissez mijoter 20 min en couvrant. Vérifiez la cuisson des légumes selon que vous

C'EST SA RECETTE



VALÉRIE ET BRUNO HUBERT

Propriétaires des chambres d'hôtes [La Dixmeresse](#) à Restigné
Avec Valérie au sucré et Bruno au salé et aux vins, nous sommes des amateurs de bonnes tables et toujours heureux de recevoir à la nôtre !

NIVEAU

Facile

SAISON

Automne

les aimez fermes ou fondants.

Faire la béchamel pendant la cuisson des légumes

Faites fondre les 40g de beurre à feu doux (ne pas le brûler).

Ajoutez-y la farine pour obtenir un mélange homogène.

Augmentez le feu et ajoutez progressivement les deux premiers décilitres de lait tout en remuant au fouet, puis le reste du lait en remuant toujours régulièrement. Attention, cela ne doit pas bouillir.

Au bout de 10-12 min, la sauce va épaissir. Faites en sorte qu'elle soit épaisse. Salez et poivrez selon votre goût.

Ajoutez la moitié de la courge spaghetti cuite et mélangez. Réservez.

Variante : si vous voulez faire plus vite et plus facile, remplacez la béchamel par une préparation avec 250g de ricotta diluée dans 30cl de lait.

Assembler le tout

En fond de plat, étalez un peu de béchamel à la courge, puis positionnez un niveau de plaques de lasagnes. C'est pour que l'ensemble n'attache pas.

Sur ces plaques de lasagnes, étalez à nouveau un peu de mélange béchamel, puis les légumes et dispersez quelques tomates confites. Cela peut être celles de votre potager, conservées confites quand vous avez surabondance de production.

Faites ainsi 2 ou 3 niveaux de lasagnes selon votre hauteur de plat et pensez à alterner le sens des plaques pour la solidité des parts que vous découperez et présenterez en assiette.

Terminez en recouvrant les plaques de lasagnes du haut avec le reste de béchamel et saupoudrer de parmesan.

Mettez à four chaud à 180° pendant 35 min. C'est prêt et cela peut être réchauffé en veillant à mettre un film aluminium sur le dessus pour ne pas brûler le gratiné.

DURÉE

50 min de préparation

SAISON

Hiver

DURÉE

50 min cuisson courge

DURÉE

35 min cuisson du plat

INGRÉDIENTS

une douzaine de plaques de lasagnes	40g de beurre
3-4 cuillères à soupe de farine	½ litre de lait
1 courge spaghetti d'1 bon kg	1kg de légumes racine
150g de tomates confites	60g de parmesan
Sel et poivre	

PRODUIT LOCAL

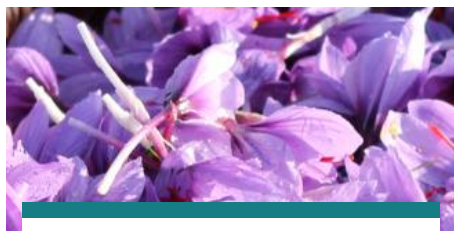


Légumes de saison

Vous trouverez tous ces bons légumes en faisant votre marché ou auprès de producteurs locaux entre fin septembre et janvier / février. Faites-vous plaisir dans vos choix de goût sans négliger les couleurs pour le plaisir des yeux !

Les mardis et samedis matins, la ville de Bourgueil, non loin, accueille un très beau marché ! Vous pouvez y trouver légumes, fruits et autres produits locaux, de qualité et de saison.

Les autres recettes



Cake aux pommes et au safran

RECETTE

RESTAURATION

Farine bio du Moulin de Sarré, variétés anciennes de pommes bio type Patte de loup ou Clochard, de Saint-Rémy-la-Varenne et safran, du producteur ou...

[Lire la suite +](#)



Tarte au Sainte-Maure-de-Touraine AOP, épinard et touche de miel

RECETTE

RESTAURATION

Je vous propose une recette de tarte printanière savoureuse, avec son bon fromage de chèvre chaud, accompagnée d'une petite salade et sa vinaigrette...

[Lire la suite +](#)



Champignons farcis aux rillettes ou au chèvre AOP

RECETTE

RESTAURATION

Avec cette recette rapide, simple et savoureuse, aucun doute : la famille va se régaler.

[Lire la suite +](#)