LASAGNES AU BROCOLI

Chez Vero
Cuisine

Ingrédients
Pour un plat de 20x28cm

1 tête de brocoli
Béchamelle :
30 gr graisse de coco
30 gr farine de sarrasin
1/2 l lait végétal
sel, poivre, muscade
120g d 'oignon
1 c à soupe de graisse de coco
160 gr de viande hachée
100 gr de jambon
5 c à soupe de sauce tomate
9 plaques de lasagnes sans gluten (Lasagnes bio à la farine de lentille "Felicia")

Recette

Couper le brocoli en bouquets et le cuire 15 mn à la vapeur.
Pendant ce temps faire fondre la graisse de coco, ajouter la farine et remuer.
Ajouter le lait végétal et les épices, faire épaissir,
Hacher les oignons et les faire revenir dans la graisse de coco, ajouter la viande hachée et le jambon hachés, ajouter la sauce tomate,
Dans un plat à gratin de 20x28 cm déposer 3 plaques de lasagne, la moitié de la viande en sauce,
la moitié du brocoli, un tiers de la sauce béchamelle,
recommencer et finir par 3 plaques de lasagne et le reste de la sauce
cuire 35 mn à 200°C

http://egerie1965.free.fr/