



« Un, deux, trois, soja ! »



Recette proposée par Fanny Mugnier
Diététicienne-nutritionniste
www.mugnier-dieteticienne.com
06 33 32 45 60

Lasagne à la bolognaise de soja

Pourquoi cet aliment ?

Le soja fait parti des légumineuses pouvant être consommé en germe, en tofu (fromage + soja), en lait ou en sauce. Riche en potassium et vitamine B9 il est également une bonne source en fer et protéine.



Attention tout de même, au niveau de notre intestin ces nutriments sont moins bien absorbés que la protéine et le fer venant de l'animal. Cela reste tout de même une idée

supplémentaire pour varier les plaisirs !

Réalisation de la recette :

Dans un bol, mettez la protéine de soja texturée avec la sauce soja et laissez à couvert durant 15 minutes.

Lavez et épluchez les carottes et poireaux. Coupez les finement, puis réservez. Epluchez et hachez l'ail et les oignons à l'aide de votre mixeur.

Préchauffer votre four à 180 °C.

Dans une grande poêle, faites revenir l'ail, les oignons avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez poireaux + carottes + tomates + vin rouge + la protéine et le bouquet garni. Laissez mijoter à couvert pendant 15 minutes.

Réalisez votre béchamel : Faites fondre votre beurre à feu doux, dans une casserole. Une fois le beurre juste fondu, ajoutez la farine et mélangez bien.

Ajoutez petit à petit le lait en remuant continuellement jusqu'à épaississement de votre béchamel, à feu moyen. Ajoutez du sel, poivre et muscade.

Huilez votre plat, disposez une couche de lasagne puis bolognaise puis la béchamel. Répétez l'opération et finissez par une couche de béchamel en soupoudrant de fromage rapé. C'est parti pour 30 minutes de cuisson.

Adaptation pour des régimes particuliers :

Végétarien : Adapté !

Sans lactose : Vous pouvez prendre du lait de soja et de la margarine à la place du beurre.

Sans gluten : On remplace la farine par de la maïzena ou féculé de pomme de terre et on trouve des feuilles de lasagnes s/gluten ☺

Ingrédients pour 4 personnes

- 125 g de carottes
- 2 poireaux
- 90 g de protéines de soja texturée
- 75 g d'oignons
- 10 cl de vin rouge
- 3 c à soupe de sauce soja
- 400 g de tomates pelées
- Bouquet garni thym/laurier
- 12 feuilles de lasagne
- 500 ml de lait
- 50 g de beurre
- 50g de farine blanche
- 50 g de fromage rapé
- Huile d'olive
- Sel, poivre, muscade

Matériel

- Un four et un plat adapté
- Un bol
- Un économe et un couteau
- Une cuillère en bois + casserole
- Un mixeur
- Une planche à découpée
- Une poêle