



DES LASAGNES VÉGÉTALES

Aujourd'hui, je t'explique comment réaliser des lasagnes végétales sans pâte, ni viande ni fromage... Ne pars pas, c'est succulent ! Il s'agit de lasagnes végétales réalisées avec des courgettes, des aubergines, du chou-fleur pour la crème....

J'aime assez bien les leurres en cuisine et je dois dire que ça fonctionne à merveille avec le Complément alimentaire. Son cerveau se dit que ce qu'il a dans son assiette lui rappelle une apparence qu'il connaît bien, du coup, c'est déjà à moitié gagné pour qu'il apprécie son repas. Les enfants fonctionnent de la même manière... Ils ont besoin d'être rassurés par des choses qu'ils connaissent et d'explorer la nouveauté petit à petit... Ah finalement, le Complément alimentaire est resté un grand enfant. Même le mini sceptique a dit qu'un jour, il accepterait peut-être bien de goûter à mes douteuses préparations ! Non mais pour toi c'est peut-être un détail mais pour moi, ça veut dire beaucoup !

Pour un beau plat de lasagnes, tu as besoin de :



- 1 courgette détaillée en « tranches »
- 1 aubergine également détaillée en « tranches »
- 2 oignons
- 5 tomates moyennes ou 3 grosses
- 1/2 chou-fleur
- Huile d'olive, fleur de sel

Coupe les oignons et les tomates en petits morceaux. Commence par faire revenir les oignons dans une poêle avec un fond d'huile d'olive. Quand les oignons sont transparents, ajoute les tomates et laisse-les fondre quelques instants. Pendant ce temps-là, cuis le chou-fleur à la vapeur 10-15 minutes. Il faut que la pointe d'un couteau puisse s'enfoncer facilement. Mixe le chou-fleur au blender avec 5 c à s d'huile d'olive et de la fleur de sel. Une fois tes tomates cuites, ajoute la « crème » de chou-fleur et mélange correctement. Dans une autre poêle, fais cuire les tranches de courgette et d'aubergine dans de l'huile d'olive. Pour assembler la lasagne, tu alternes une couche de tranches de courgette avec la « crème » tomates - chou-fleur. Si vraiment tu insistes, tu peux disposer de la mozzarella sur le dessus. Je n'ai pas trouvé ça utile, mais chacun ses goûts...

Toi aussi tu aimes les leurres ?