

# LASAGNE béchamel



De: Guide de l'alimentation Temps de cuisson : 35 minutes  
saine et naturelle,  
Renée Frappier

## Instructions

- 1:**  
Cuire les pâtes à l'eau salée.
- 2:**  
Faire une béchamel avec l'huile, la farine et la boisson végétale.  
Cuire jusqu'à épaississement. Ajouter les assaisonnements et le fromage.
- 3:**  
Faire revenir l'ail et l'oignon dans un peu d'huile et ajouter les autres légumes. Sauter quelques minutes sans plus.
- 4:**  
Monter la lasagne dans un plat rectangulaire allant au four.  
Mettre d'abord de la sauce, puis des pâtes, puis les légumes et répéter.  
Terminer avec la sauce.
- 5:**  
Bien mêler chapelure, fromage parmesan et l'huile. Couvrir la lasagne de ce mélange et cuire à 350F pendant 35 minutes.

## Ingrédients

- 6 à 8**  
Pâtes à lasagne selon la longueur
- 4 cuillères à table**  
Huile d'olive
- 4 cuillères à table**  
Farine de blé entier
- 3 tasses**  
Boisson végétale de soya original
- Pincée**  
Muscade
- Sel et poivre au goût
- 1 tasse**  
Fromage râpé
- 3**  
Gousses d'ail émincées
- 1 cuillère à table**  
Persil haché
- 1**  
Oignon haché
- 1**  
Poivron vert en cubes
- 1**  
Carotte râpée
- 1 tasse**  
Brocoli
- 1 tasse**  
Champignons
- 1/2 tasse**  
Chapelure
- 1/4 tasse**  
Parmesan râpé
- 2 cuillères à table**  
Huile d'olive