

LASAGNE végane



De: Coop La Manne

Temps de cuisson : 40 minutes

Instructions

- 1:**
Faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile d'olive.
- 2:**
Ajouter les poivrons et la protéine végétale et cuire environ 2 minutes.
- 3:**
Incorporer les tomates, les épices et les carottes. Laisser mijoter.
- 4:**
Faire cuire les lasagnes de soya dans beaucoup d'eau et un peu de sel, environ 8 minutes.
- 5:**
Dans un plat de 13x9x2 pouces, étendre une mince couche de sauce. Superposer une rangée de pâtes cuites et égouttées, étendre une autre couche de sauce sur les pâtes. Répéter l'opération jusqu'à ce qu'il ne reste plus de pâte et recouvrir de mozzarella.
- 6:**
Cuire au four à 350F de 35 à 40 minutes.
- 7:**
Laisser reposer 10 minutes avant de découper.

Ingrédients

- 15**
Pâtes lasagne de soya
- 225 grammes**
Fromage mozzarella râpé
- 1**
Petit oignon
- 1**
Poivron en dés
- 1/4 tasse**
Protéine végétale
- 1 boîte**
Tomates en dés
- 1 boîte**
Tomates broyées
- 1**
Carotte râpée
- 1 cuillère à table**
Basilic
- 1/2 cuillère à thé**
Piment broyé
- 1 cuillère à thé**
Origan
- 1 cuillère à thé**
Sel
- 2**
Gousses d'ail émincés
- Huile d'olive pour la cuisson