



Lasagnes aux feuilles de Konjac et courgettes

Ingrédients :

- 1 paquet de lasagnes de Konjac
- 1 courgette
- 3 belles tomates ou une boîte de tomates
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olives
- Basilic ou thym (frais ou en arôme)
- 2 cuillères à soupe de farine
- 25 cl de lait
- Noix de muscade
- Poivre
- Sel
- Fromage râpé

Recette :

Préchauffer le four à 160°C

Couper l'oignon en lamelles, la courgette en petits dés et les tomates en petits morceaux

Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive

Rajouter les dés de courgette

Quand les courgettes prennent un peu de couleur, ajouter les tomates

Assaisonner et laisser cuire au moins 15 minutes

Gouter et rectifier l'assaisonnement si besoin

La béchamel sans beurre

Mélanger à froid 2 cuillères à soupe de farine, les 25 cl de lait, la noix de muscade, le sel et le poivre.

Mettre sur feu doux sans cesser de remuer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée

Si besoin rajouter du lait

Dans un plat qui passe au four d'environ 20 cm de côté et 5 cm de hauteur faire les couches

Une couche de légumes un peu de béchamel puis 4 feuilles de lasagnes et recommencer le montage sur le 2^{ème} étage et 3^{ème} étage puis finir par une couche de béchamel et si vous le souhaitez un peu de fromage râpé.

Mettre au four environ 15 minutes et bon appétit.