



# Lasagne à la courge

## Avec Béchamel de chou-fleur de cajou

La courge remplace les nouilles de lasagne dans ce plat copieux avec du fromage ricotta et de la sauce béchamel à base de chou-fleur.

Donne 8 portions

### Ingrédients

8 oz de chou-fleur, coupé en fleurons de 1,5 cm (environ 2-1/4 tasses)  
1-1/2 tasse de noix de cajou crues, hachées  
1-1/2 c. à thé de sel de mer, divisé  
5 c. à soupe d'huile d'olive, divisée + supplémentaire pour le graissage  
Poivre noir fraîchement moulu, au goût  
Champignons de 8 oz, tranchés finement  
6 feuilles de sauge fraîches  
1 bouquet de chou lacinato, tiges enlevées et hachées  
1 grosse courge musquée (environ 3 lb), pelée, graines enlevées et tranché transversalement en rondelles de 0,3 cm (Remarque: vous avez besoin d'environ 36 tranches)

### Étapes

1. Préchauffer le four à 375° F. Dans une grande casserole, porter à ébullition 3 litres d'eau. Ajouter le chou-fleur, les noix de cajou et 1 c. à thé de sel. Cuire jusqu'à ce que le chou-fleur soit très mou et se défait facilement lorsqu'il est piqué (environ 20 minutes). Égoutter et laisser refroidir pendant 5 minutes.
2. Dans un robot culinaire, ajoutez le mélange de chou-fleur, 3 c. à soupe d'huile et 1/4 tasse d'eau. Traiter jusqu'à consistance lisse (environ 2 minutes). Le mélange sera légèrement granuleux. Assaisonner avec 1 c. à thé de sel et de poivre au goût. Transférer 1/2 tasse du mélange dans un bol et incorporer 5 c. à soupe d'eau pour obtenir la sauce béchamel. Le mélange restant dans le robot culinaire sera le fromage « ricotta » à base de chou-fleur.
3. À une grande poêle à feu moyen-vif, ajouter 2 c. à soupe d'huile. Ajouter l'oignon et faire revenir jusqu'à tendreté (5 minutes). Ajouter les champignons et la sauge. Faire revenir jusqu'à ce que les champignons ramollissent (3 minutes). Ajouter l'oignon et faire revenir jusqu'à tendreté (6 minutes). Retirer du feu et mettre de côté.
4. Pour assembler les lasagnes, graisser un plat de cuisson de 23 x 33 pouces avec de l'huile. Disposer 12 tranches de courge pour couvrir le fond, en les chevauchant au besoin. Étaler la moitié de la ricotta de chou-fleur sur la courge. Garnir de la moitié du mélange de légumes. Disposer 12 autres tranches de courge, étaler le fromage ricotta restante et ajouter les légumes restants.
5. Garnir les lasagnes avec les tranches de courge restantes et verser la sauce béchamel réservée sur le dessus. Couvrir et cuire au four pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que la courge soit tendre. Laisser refroidir 10 minutes et servir.

### Informations nutritionnelles

300 calories | 30 g glucides | 9 g lipides | 3 g gras saturé | 5 g fibres | 8 g protéines | 424 mg sodium | 6 g sucre

Source : [www.cleaneatingmag.com](http://www.cleaneatingmag.com)