



## LA RECETTE DU CHEF

### LASAGNE AU DUO DE LEGUMES FRAIS, POMME CARAMÉLISÉE AUX TROIS ÉPICES

#### POUR 1 PERSONNE

Préparation 15 min.  
Cuisson 40 min.

#### INGREDIENTS

3 tomates  
100gr d'épinard  
1 1/2 grande feuille  
de pâte fraîche  
15 gr de parmesan  
15 gr de mozzarella  
2 cuillère à soupe  
de basilic frais  
1 cuillère à soupe  
d'origan frais  
sel, poivre

#### DESSERT:

1 pomme Golden  
ou une pêche  
5gr de beurre  
1 cuil. à soupe  
de rhum  
10gr de sucre  
en poudre  
1 pincée  
de cardamome  
1 pincée de badiane  
en poudre  
1 pincée de cannelle  
en poudre

#### MARCHE A SUIVRE:

##### Lasagne au duo de légumes frais:

Couper les tomates en rondelle.  
Laver et équeuter les feuilles  
d'épinard.  
Les blanchir 10 secondes dans  
de l'eau bouillante, puis bien  
les égoutter.

Pendant ce temps, cuire 2  
minutes les lasagnes dans de l'eau  
bouillante et salée.

Régulièrement remuer pour bien  
séparer les feuilles.

Puis les égoutter en les posant sur  
un rebord de passoire.

Râper le parmesan et la mozzarella.  
Les mélanger et ajouter les fines  
herbes.

Dans un plat à gratin poser une  
feuille de pâte.

Couvrir avec des rondelles  
de tomates et quelques feuilles  
d'épinard.

Saupoudrer d'une partie  
du mélange aux fines herbes,  
poivrer.

Procéder de même avec les feuilles  
suivantes.

Cuire 40 min. dans le four à 180°  
(th.6).

##### L'ASTUCE DU CHEF :

Ce plat peut aussi être consommé  
froid.

Il est assez protéiné pour être  
mangé en plat unique.



#### DESSERT:

Couper la pomme en huit  
quartiers. Les épéminer.

Dans une poêle saisir à feu vif  
2 minutes les morceaux  
de pomme avec un peu  
de beurre.

Remuer sans interruption.  
Arroser de rhum, saupoudrer  
de sucre et d'épices.

Laisser mijoter 2 minutes puis  
servir.

Vous pouvez aussi servir avec  
une boule de glace de votre choix.