



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 épépiner.

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.