


LASAGNES CRUES DE LÉGUMES

Préparation	30min
Cuisson	/
Total	30min
Part(s)	4 personnes
Difficulté	



Ingrédients :

<u>Pour le montage</u>	<u>Pour la crème aux noix</u>
2 courgettes de taille moyenne	50 g d'amandes
4 tomates	50 g de noix de cajou
2 avocats	50 g de noix
<u>Pour le pesto à la roquette</u>	2 cuillères à café de tahini
40 g de roquette	Sel
1 oignon nouveau	2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 botte de basilic	<u>Pour la sauce tomate</u>
1 botte de persil	2 tomates
6 cuillères à soupe d'huile d'olive	2 cuillères à café de paprika FUCHS
2 cuillères à café de mélange pour pizza FUCHS	Sel
Sel & poivre	Poivre

Préparation :

1. Découper les courgettes en fines lamelles à l'aide d'une mandoline, les déposer sur une plaque de four et les saler légèrement. Éponger l'eau rendue par les courgettes avec du papier absorbant. Ensuite, tailler les tomates en fines rondelles et couper les avocats en deux. Retirer le noyau, les peler et couper la chair en fines tranches. Attendre le dernier moment pour préparer les avocats, cela évitera qu'ils ne noircissent.
2. Pour le pesto, effeuiller le basilic et le persil et émincer l'oignon nouveau. Mettre la roquette, le basilic, le persil, l'oignon nouveau, l'huile d'olive, du sel, du poivre et 2 cuillères à café du mélange pour pizza FUCHS dans un récipient et réduire le tout en purée fine. Réserver au frais.
3. Pour la sauce tomate, épépiner 2 tomates, les réduire en purée au mixeur avec le sel et le poivre, puis incorporer les 2 cuillères à café de paprika FUCHS et réserver également au frais.
4. Pour la crème aux noix, réduire en purée les amandes, les noix de cajou, les noix, le tahini et l'huile d'olive jusqu'à ce que la préparation ait la consistance souhaitée. Saler à convenance.



5. Pour le montage des lasagnes, alterner les couches dans l'ordre suivant : lamelles de courgettes, pesto à la roquette, sauce tomate, tranches de tomates, crème aux noix, sauce tomate et tranches d'avocat. Terminer par une couche de crème aux noix. Bon appétit

