

Restaurant Scolaire La Grimandise
présente sa recette de lasagnes végétariennes !

Testée et approuvée sur les enfants de 3 à 12 ans :)



RECETTES POUR 8 PLAQUES GN 1/1 (profondeur 5cm) - 18 belles parts par plaques

INGREDIENTS

- 14 Litres de lait 1/2 écrémé
- 700 G de féculé de maïs (maïzena)
- 2 noix de muscades râpées
- 72 plaques de lasagnes dimension 16 x 26 cm
- 6 KG de courgettes
- 2 KG d'oignons
- 1,5 KG de protéines de soja déshydratées (petites)
- 4 conserves de concassé de tomates (dimension 3/1 - équivalent à 10 KG poids net)
- 2 L de fond brun végétal
- 400 G de concentré de tomates
- Sel / Huile olive / Origan / Thym / Ail poudre

REALISER LA BECHAMEL

Délayer la maïzena dans 2 litres de lait froid, verser le mélange avec le reste du lait dans une sauteuse, ajouter la muscade râpée et le sel à votre convenance. Chauffer doucement tout en mélangeant jusqu'à épaississement. Débarrasser et réserver au maintien au chaud.

REALISER LA GARNITURE

Réhydrater les protéines de soja avec 1,5 litres d'eau chaude.

Tailler séparément au robot coupe en brunoise les oignons, puis les courgettes.

Faire revenir dans la sauteuse avec de l'huile d'olive les oignons, puis les protéines de soja réhydratées. Ajouter les courgettes. Puis le concentré de tomates, le fond brun végétal, puis

le concassé de tomates. Ajouter les aromates à votre convenance. Laisser mijoter doucement. Saler à votre convenance avant de débarrasser.

ASSEMBLER LES LASAGNES

Pour chaque plaque GN 1/1 dans cet ordre (avec une louche de 40 CL de contenance) :

- Verser 80 CL de garniture, étaler
- Disposer 3 plaques de pâtes côte à côte
- Verser 40 CL de béchamel, étaler
- Verser 80 CL de garniture, étaler
- Disposer 3 plaques de pâtes côte à côte
- Verser 40 CL de béchamel, étaler
- Verser 80 CL de garniture, étaler
- Disposer 3 plaques de pâtes côte à côte
- Verser 120 CL de béchamel, étaler

CUIRE LES LASAGNES (besoin d'un four 8 niveaux minimum - avec différents modes de cuissons type vapeur)

Première étape de cuisson :

- Four sec
- 150°C
- Maintien de l'humidité à 100%
- Ventilation aux 3/4
- 15 minutes

Deuxième étape de cuisson :

- Four sec
- 120°C
- Maintien de l'humidité à 100%
- Ventilation 1/2
- 45 minutes

VARIANTES

Remplacer par d'autres légumes selon les saisons (butternut, carottes, choux fleur).

Cette recette est sans fromage mais possibilité d'en mettre à l'intérieur (fromage de chèvre) ou bien de gratiner les lasagnes avec de la tomme ou un fromage type comté.

Bon appétit !