



Lasagnes bolo courgettes

Ingrédients

- 4 courgettes
- 2 oignons
- 800ml de sauce tomate
- 1,5kgs de viande hachée 5%
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Fromage râpé

Ingrédients de la béchamel :

- 40g d'huile
- 60g farine
- Sel, poivre
- 70cl de lait

Recette

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Laver et couper les courgettes en lamelles dans le sens de la longueur.
3. Emincer les oignons et les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile. Ajouter la viande hachée et laisser cuire quelques minutes puis ajouter la sauce tomate. Laisser mijoter à feu doux.
4. Réaliser la béchamel : faire chauffer l'huile dans une casserole et ajouter la farine tout en remuant.
5. Verser le lait petit à petit tout en remuant.
6. Remuer à feu doux jusqu'à épaississement et assaisonner avec sel, poivre et noix de muscade.
7. Dans un plat à gratin verser une couche de béchamel puis les courgettes puis la viande. Répéter les couches selon la taille du plat. Terminer par une couche de béchamel et ajouter le gruyère. Enfourner environ 45min.





Crème de semoule aux fruits



Ingrédients pour 6 portions

- 750ml de lait (animal ou végétal)
- 60g de semoule
- 1,5 sachet de sucre vanillé
- 20ml de sirop d'érable/miel/agave
- 500g de fruits
- Quelques feuilles de menthe

Recette

1. Faire chauffer le lait dans une casserole avec le sucre vanillé et le miel
2. Lorsque le lait frémit, ajouter la semoule et remuer activement
3. Mélanger jusqu'à ce que le mélange devienne épais.
4. Laver les fruits et les couper en morceaux.
5. Disposer quelques fruits sur les bords de la verrine, ajouter la semoule et disposer le reste des fruits par dessus.
6. Réserver au frais environ 20min.

