

L'OMNICUISEUR Vitalité®

Facile, sain et savoureux... au quotidien !



Difficulté : facile



Pour 6 personnes



Durée totale : 1h10



Temps de préparation : 20 min



Temps de cuisson : 50 min

Matériel :

Vitalité 6000 et sa cocotte de base

Ingrédients :

- 1 belle aubergine
- 8 plaques de lasagnes d'épeautre complet
- 800 g de purée de tomates
- 100 g de protéines de soja
- 500 g de Mozzarella (poids égoutté)
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre selon convenance
- Herbes de Provence
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Cuisson : 50 min

Inversion à 25 min

HAUT : maxi jusqu'à dorage puis mini

BAS : maxi 15 min puis mini

Les temps de cuisson du Vitalité 6000 et du Vitalité 5000 sont quasi-similaires. Pour adapter le Vitalité 6000 au 4000, les quantités sont à réduire de moitié. Les temps de cuisson sont similaires. Les recettes du V4000 sont réalisables avec le V3000 car ils ont la même puissance, en revanche le plat du V3000 est légèrement plus petit.

Lasagnes végétariennes bio

1 Réhydratez les morceaux de soja dans de l'eau tiède, le temps de préparer la sauce tomate.

2 **La sauce tomate :** hachez oignon et ail et mélangez avec la purée de tomates, saupoudrez d'herbes de Provence. Assaisonnez et ajoutez le soja réhydraté et égoutté.

3 Coupez les aubergines en tranches fines de 2/3 mm afin qu'elles cuisent harmonieusement et la mozzarella en rondelles de 5 mm.

4 Graissez le fond de la cocotte puis versez une petite couche de purée de tomates et poursuivez en alternant une couche de feuilles de lasagne, tomate, aubergine, tomate, mozzarella jusqu'à épuisement des ingrédients (en gros vous obtiendrez deux couches). Terminez avec une couche de mozzarella.

Avantages :

Moins de viande, plus de légumes... Vous préférez les pâtes complètes plutôt que raffinées... voici une recette qui vous permettra de satisfaire ces exigences avec un plat complet et sain. Avec les protéines de soja, vous ne manquerez de rien. Le tout avec des ingrédients tous bio ! Vous trouverez des plaques de lasagnes complètes à la Vie Claire ou sur internet. Plat riche en protéines.

