

Lasagne de potimarron et crème de haricots Azuki

Pour 4 personnes

Quantité de protéines par personne : **23,2 g**

Ingrédients



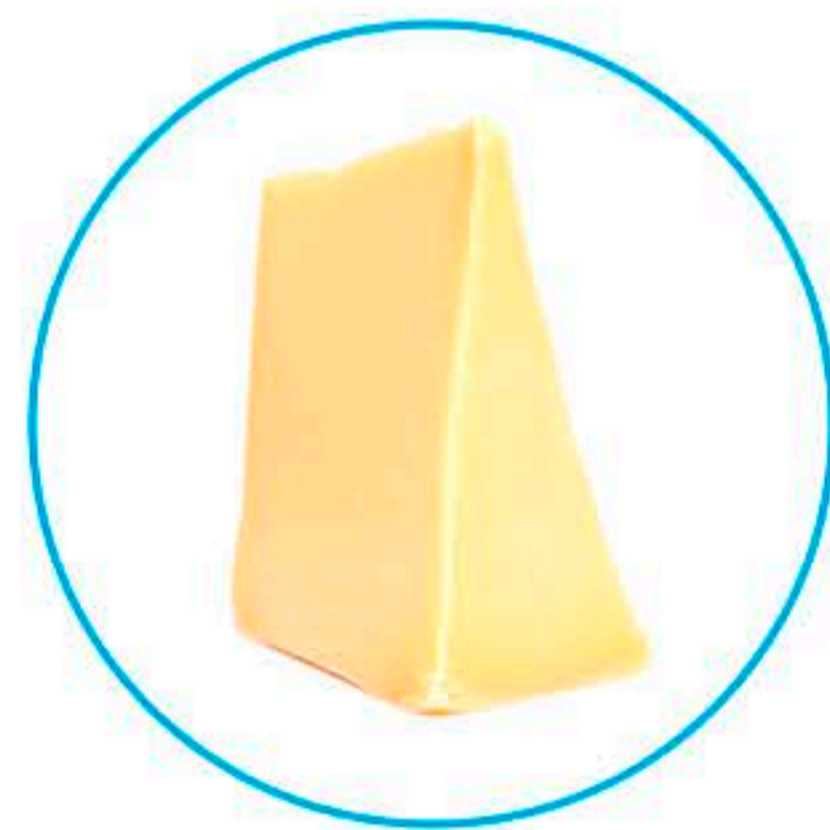
1 kg
de potiron



260 g de
lasagnes
rectangulaires



250 g
de haricots
azukis



20 g
de cheddar
blanc



200 g
de tofu
soyeux



20 cl
de crème
de coco



20 cl
de crème
fraîche



60 g de
noisettes



3 cuillères
à café de
gingembre
frais



Poivre



Laurier



Thym

Recette

- ▶ Tremper les haricots azuki pendant 12 heures et les cuire pendant 45 minutes avec du thym et du laurier
- ▶ Eplucher et émincer finement le gingembre
- ▶ Eplucher et tailler grossièrement le potimarron pour le faire cuire
- ▶ Mettre du beurre et un peu d'huile d'olive au fond d'une casserole puis y ajouter le potimarron, le gingembre, une feuille de laurier et du thym. Ajouter 300 ml d'eau et faire cuire à feu doux pendant 15 minutes après frémissement
- ▶ Ajouter le lait de coco au potimarron et mixer l'ensemble
- ▶ Précuire les lasagnes 5 minutes dans une casserole avec du vinaigre blanc
- ▶ Dans un plat mettre une couche de potimarrons, une couche de lasagnes précuites, une couche de haricots azuki, une couche de cheddar bien répartie. Renouveler jusqu'à remplissage du plat
- ▶ Pour finir, parsemer l'ensemble de noisettes torréfiées et de tofu soyeux
- ▶ Mettre au four à 180°C pendant 15/20 minutes.
- ▶ Déguster bien chaud

Remerciements au service de Néphrologie de l'Hôpital privé de Bois-Bernard