



Recept geschikt voor: 4 personen | **Moeilijkheid:** 👨‍🍳 👩‍🍳

Vorbereidingstijd: 55 min | **Bereidingstijd:** 45 min | **Totale bereiding:** 100 min

Bertyn producten: [Veggie Protein Bloc - Épeautre](#)

Bron: bertyn.eu | Chef: [Stefano Vicinoadio](#) | © Stefano Vicinoadio

Lasagnes au seitan avec sauce fromage sans fromage, végétalienne et sans lactose

Ingrediënten

- 1 Veggie Protein Bloc - Épeautre
- De d'huile d'olive (Verde Salud d'Amanprana)
- 1 gros oignon
- 3 gousses d'ail
- 3 carottes
- 1 céleri
- 1 poireau
- 1 persil tubéreux
- Arôme de fumée liquide
- 800 g de tomates en conserve
- 2 CS de concentré de tomate
- 300 ml de bouillon de légumes
- 150 ml de vin rouge végétalien

- 1 CS de sucre de fleur de coco (Amanprana Gula Java Brut)
- 2 CS d'origan
- Lasagnes à garnir sans lactose
- Crème d'amandes

Pour la sauce au fromage végétalienne

- 150 g de pommes de terre nouvelles
- 60 g de carottes
- 1 oignon
- 250ml d'eau
- 60 g de tahin (pâte de sésame)
- 2 gousses d'ail
- 1 cc de moutarde
- 1 cc de fleur de sel (Amanprana)
- ½ cc de poivre
- 1 cc de jus de citron vert
- ¼ cc de piment en poudre
- 100 ml d'huile d'olive (Verde Salud d'Amanprana)
- 4 CS de levure en flocons
- 1 pincée de safran (Amanprana)

Bereiding

1. Commencez par la sauce fromage végétalienne.
2. Faites chauffer une casserole d'eau à petit bouillon.
3. Coupez les pommes de terre, les carottes et l'oignon en petits cubes et faites-les cuire dans l'eau.
4. Quand les légumes sont cuits à point, mixez-les en purée avec les autres ingrédients jusqu'à obtenir la consistance du fromage liquide.
5. Si la consistance est trop ferme, ajoutez un peu plus d'huile d'olive.
6. Si elle est trop liquide, ajoutez des flocons de levure et mixez de nouveau. Réservez la sauce obtenue.

Préparation du haché de seitan:

1. Coupez le seitan en morceaux et passez-le au hachoir.
2. Sinon, coupez le seitan en tout petits morceaux et utilisez la fonction hachoir de votre robot de cuisine pour obtenir un haché parfait.
3. Ajoutez à votre goût quelques gouttes de fumée liquide et mélangez bien le haché.

Préparation des légumes pour les lasagnes:

1. Lavez et découpez les légumes et les gousses d'ail, puis découpez-les en petits cubes.
2. Faites chauffer un peu d'huile dans une casserole et saisissez les légumes pendant 5 minutes à feu vif jusqu'à ce qu'ils prennent une coloration marron clair. Ajoutez le haché de seitan et faites cuire le tout encore 8 à 10 minutes.
3. Assaisonnez alors avec du sel et du poivre, ajoutez le vin rouge, le sucre et l'origan, et faites bouillir durant 10 minutes.
4. Baissez alors le feu et laissez mijoter la préparation encore 20 minutes.
5. Sortez la casserole du feu et laissez reposer une nuit.
6. Le lendemain, disposez dans un plat à gratin les plaques de lasagnes, la sauce fromage végétalienne et la crème d'amandes en couches alternées, en finissant par une couche de sauce au seitan haché et la sauce fromage sur le dessus.
7. Enfin, faites cuire les lasagnes 40 à 45 minutes dans un four préchauffé à 180 °C et servez-les immédiatement. Bon appétit !