LASAGNES DE COURGETTES

La recette

Ingrédients :

• 5 belles courgettes
• 5 tomates, c'est la saison ou une boîte de tomates en conserve pour ceux qui feront la recette en hiver, 1 grosse boite
• 2 oignons
• 400 gr de viande hachée
• 70 gr de fromage râpé
• Huile d'olive
• Herbes aromatiques du jardin ou herbes de Provence
• Sel, poivre du moulin.

Pour la béchamel
• 40 gr de beurre (salé)❤
• 40 gr de farine
• 60 gr de lait
• Noix de muscade selon votre goût
• Sel, poivre du moulin.

Préchauffez le four à 220°.

Coupez les courgettes en rondelles. Épluchez les oignons et coupez les morceaux.
Faites revenir la viande hachée avec un oignon.
Laissez cuire 5 minutes à feu moyen puis ajoutez les tomates.
Salez, poivrez et laissez cuire de nouveau quelques minutes.

Faites chauffer l'huile d'olive, faites dorer l'oignon puis ajoutez les courgettes et les herbes.
Salez et poivrez.
Faites revenir pendant quelques minutes puis réservez.

Préparez la béchamel :

Faites fondre le beurre dans une casserole puis ajoutez la farine tout en fouettant. Mélangez, ajoutez le lait petit à petit à feu doux.
Salez, poivrez puis ajoutez la noix de muscade.
La béchamel doit être assez liquide.

Dans un plat à gratin :

Disposez une couche de courgettes, recouvrez du mélange viande sauce tomate puis d'une couche de béchamel. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
Terminez en recouvrant de fromage râpé.

Placez au four et faites cuire environ 30 minutes à 220°C.

Placez quelques instants le plat sous le grill pour le faire gratiner.

Servir avec une salade.

Bon appétit, prenez soin de vous et restez vigilant.

Stéphane PIAO