



Lasagne végétarienne

Le but de cet atelier est de redonner à notre communauté. Le défi consiste à confectionner 50 plats de lasagne dans chaque classe du Québec !

Ingrédients pour une lasagne

- 2 tasses (500 ml ou 260 g) de courgette
- 2 tasses (500 ml ou 260 g) de légumes taillés en dés, surgelés
- 2 tasses (500 ml) de lentilles brunes
- 5 tasses (1,25 L) de sauce tomate en conserve
- 9 pâtes à lasagne sans cuisson
- 1 tasse (250 ml ou 265 g) de ricotta
- 3 tasses (750 ml ou 375 g) de mozzarella râpée

Mise en place

- 1 Bien laver les courgettes.
- 2 Émincer les courgettes en quartiers. Réserver.
- 3 Rincer et bien égoutter les lentilles, puis réserver dans un grand bol.

VOUS AUREZ BESOIN DE :

- planches à découper
- couteaux de chef
- tasses à mesurer
- grands bols
- 1 maryse
- 1 ouvre-boîte
- 1 grande louche
- 1 tamis ou passoire
- cuillères
- contenants rectangulaires en aluminium (avec couvercles)
- étiquettes autocollantes

Montage

- 1 S'assurer d'avoir tout le matériel et les ingrédients avant de commencer.
- 2 Étaler tous les contenants d'aluminium de l'équipe et **bien répartir les ingrédients dans chaque plat dans l'ordre suivant** :
 - 1 tasse (250 ml) de sauce tomate
 - 3 pâtes à lasagne
 - 2 tasses (500 ml) de courgettes en quartiers
 - 1 tasse (250 ml) de lentilles
 - 2 tasses (500 ml) de sauce tomate
 - 3 pâtes à lasagne
 - 1 tasse (250 ml) de ricotta
 - 3 pâtes à lasagne
 - 2 tasses (500 ml) de légumes surgelés
 - 1 tasse (250 ml) de lentilles
 - 2 tasses (500 ml) de sauce tomate
 - 3 tasses (750 ml) de fromage mozzarella
- 3 Mettre les couvercles sur les plats en aluminium et bien refermer tous les côtés.
- 4 Apposer une étiquette sur chaque couvercle et noter les informations manquantes.
- 5 Pour cuire une lasagne, mettre au four à découvert à 375 °F pendant 1 heure. Pour une lasagne congelée, mettre au frigo 48h avant d'enfourner (seules les 2 lasagnes faites en démonstration par le chef doivent être cuites).

