# Lasagnes à la patate douce, épinards et chèvre

| PORTIONS | PRÉPARATION | CUISSON | DIFFICULTÉ | SAISON | MODE |
|---|---|---|---|---|---|
| 4 personnes | 25 min | 50 min | Facile | Automne et hiver | Four et casserole |



◆ LE GESTE ANTI-GASPI

Les tiges d'épinards cuisent avec les feuilles. Les chutes de patate douce se mixent dans une soupe, et le reste de béchamel nappe des légumes le lendemain.

◆ NOTE

*Des lamelles de patate douce à la place des pâtes, des épinards à la muscade, du chèvre et une béchamel gratinée à l'emmental : un plat complet, végétarien et réconfortant.*

MÉDITERRANÉEN · ZÉRO DÉCHET

## ◆ INGRÉDIENTS

**Les lamelles de patate douce**

- 1,2 kg de patates douces (environ 4 moyennes)
- 1 cuillère à soupe de gros sel pour l'eau de blanchiment (2 litres d'eau)
- 10 g de beurre pour le plat

**Les épinards à la muscade**

- 600 g d'épinards frais en feuilles
- 10 g de beurre
- 1 pincée de noix de muscade
- Poivre du moulin

**La béchamel à la muscade**

- 50 g de beurre
- 50 g de farine
- 600 ml de lait
- ¼ de cuillère à café de noix de muscade
- 1 pincée de sel fin
- Poivre du moulin

**Le chèvre et le gratin**

- 1 bûche de chèvre (200 g)
- 100 g d'emmental râpé

*Le sel est dosé au plus juste : le chèvre et l'emmental sont déjà salés, la béchamel n'en reçoit qu'une pincée et l'eau de blanchiment apporte le reste. Goûtez la béchamel avant d'en rajouter.*

## ◆ PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200 °C et mettez 2 litres d'eau avec 1 cuillère à soupe de gros sel à bouillir dans la grande casserole. Pendant ce temps, épluchez les patates douces et coupez-les en lamelles de 4 mm d'épaisseur, lavez les épinards, râpez l'emmental, coupez la moitié de la bûche de chèvre en rondelles de 5 mm et émiettez l'autre moitié. Beurrez le plat avec 10 g de beurre.
2. Plongez les lamelles de patate douce dans l'eau bouillante, en deux fois, et laissez-les cuire 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient souples. Égouttez-les dans la passoire, puis étalez-les sur le torchon.
3. Dans la grande poêle, à feu moyen, faites fondre 10 g de beurre, puis ajoutez les épinards par poignées et remuez 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tombés. Pressez-les bien dans la passoire pour retirer l'eau, hachez-les grossièrement, puis ajoutez 1 pincée de muscade et du poivre.
4. Dans la casserole moyenne, à feu moyen, faites fondre 50 g de beurre, ajoutez la farine et fouettez 1 minute sans colorer. Versez le lait froid en trois fois en fouettant, puis laissez épaissir 8 minutes à feu doux en remuant, jusqu'à ce que la béchamel nappe la cuillère. Assaisonnez avec ¼ de cuillère à café de muscade, 1 pincée de sel et du poivre.
5. Montez les lasagnes : étalez un quart de la béchamel au fond du plat, couvrez d'une couche de patate douce, puis de la moitié des épinards, de la moitié du chèvre émietté et d'un autre quart de béchamel. Répétez avec une deuxième couche de patate douce, le reste des épinards, le reste du chèvre émietté et un troisième quart de béchamel. Terminez par la dernière couche de patate douce, le dernier quart de béchamel, l'emmental et les rondelles de chèvre.
6. Couvrez le plat de papier aluminium et enfournez 20 minutes. Retirez l'aluminium et poursuivez 15 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré et que la pointe d'un couteau traverse les patates douces sans résistance.
7. Sortez le plat du four et laissez reposer 10 minutes : le gratin se tient mieux et reste chaud (au moins 63 °C). Découpez 4 parts et servez dans les assiettes chaudes.

## ◆ MATÉRIEL

- Un couteau d'office et une planche à découper
- Une mandoline ou un couteau bien aiguisé
- Une grande casserole et une passoire
- Une grande poêle ou une sauteuse
- Une casserole moyenne et un fouet
- Un plat à gratin de 20 x 30 cm
- Une râpe, un torchon propre et du papier aluminium
- Quatre assiettes chaudes

### POURQUOI C'EST MÉDITERRANÉEN

Patate douce, épinards et fromage de chèvre de saison : des légumes, des fibres et des produits laitiers du pourtour méditerranéen. Le beurre reste limité (moins de 20 g par part) : complétez avec une salade à l'huile d'olive vierge extra.

### L'ACCORD DU CHEF

La muscade réchauffe les épinards, le chèvre apporte une douce acidité qui équilibre la patate douce, et l'emmental forme un dessus doré. Côté verre : un blanc sec de Loire, comme un Sauvignon, bien frais.

### CONSERVATION

Refroidissez rapidement les lasagnes (de 63 °C à 10 °C en moins de 2 heures), puis gardez-les au réfrigérateur (0 à 3 °C) dans une boîte fermée : 2 jours. Réchauffez les parts au four à 180 °C pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient chaudes à cœur (au moins 63 °C).