Salade de pommes de terre et petits pois à la mayonnaise
Lasagnes aux épinards

(pour 4 personnes)

Salade de pommes de terre et petits pois à la mayonnaise

- Faire cuire à la vapeur des pommes de terre ; les éplucher et les couper en rondelles.
- Cuire à la vapeur douce les petits pois congelés, bien surveiller la cuisson (ou égoutter des petits pois en boîte ...).
- Préparer une mayonnaise, avec un mixeur plongeant :
  - ◊ Battre un oeuf entier avec une cuillère à café de moutarde et un peu de sel .
  - ◊ Ajouter progressivement de l'huile d'olive douce et un peu d'huile de sésame.
- Mélanger les légumes avec la mayonnaise. Ajouter le jus d'un demi-citron, une càs de tamari et un peu de ciboulette ciselée (elle pointe son nez dans le jardin) .

Lasagnes aux épinards

- 500 g d'épinards congelés
- 150 g de lasagnes (9 plaques), avec ou sans gluten
- 75 g de fromage râpé (brebis et comté) ou 50 g de parmesan
- béchamel : 30 g de farine de riz, 30 g d'huile d'olive douce, 250 g de lait de riz
- ◊ 1 càc de miso de riz ou d'orge, 1 càc d'ail des ours conservé dans de l'huile ou de l'ail des ours sec, sel aux herbes, 1 càs de champignons secs (cèpes) mixés en poudre

1 Préparer la béchamel, d'une manière classique ou à la vapeur (avec un vitaliseur, voir fiche A2 dans „astuces").

2 Y ajouter les ingrédients ◊ et les épinards. (Avec le vitaliseur, laisser la soupière au-dessus de l'eau chaude, feu éteint, les épinards dégèlent ainsi dans la béchamel). Bien mélanger .

3 Plonger les plaques de lasagne dans 2 litres d'eau bouillante salée, 3 minutes. Les cuire par petites quantités (3 plaques à la fois), les égoutter et les plonger dans l'eau froide.

4 Dans un plat à gratin rectangulaire, répartir par couches les épinards, les lasagnes et le fromage, ceci 3 fois.

5 Enfourner 20 minutes, à 200°, four préchauffé. Servir sans tarder.