KIKKOMAN

Lasagnes vegan aux feuilles de gyoza

durée totale **60 min.** **15 min.** temps de préparation **45 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2.911 kJ / 696 kcal

Matières grasses: **30 g** Protéines: **37,4 g**
Glucides: **63,8 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Pour la bolognaise de lentilles :

1	petit oignon
1	petite gousse d'ail
80 g	de lentilles corail
1 càs	Huile de sésame grillé Kikkoman
100 g	de champignons de Paris bruns
80 g	de jeunes pousses d'épinards
20 g	de tomates séchées
200 g	de tomates concassées en conserve
100 ml	d'eau
4 càs	Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman
0,25 càc	de piment en flocons
0,25 càc	de poivre noir fraîchement moulu

Pour la sauce :

30 g	de noix de cajou, trempées
80 ml	de boisson végétale
1 càs	de purée d'oléagineux
60 g	de tofu soyeux
3 càs	Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman
1 càc	de levure diététique
3 pincées	de noix de muscade moulue
4 pincées	de poivre noir

PRÉPARATION

Étape 1

1 petit oignon - **1** petite gousse d'ail - **80 g** de lentilles corail - **1 càs** Huile de sésame grillé Kikkoman - **100 g** de champignons de Paris bruns - **80 g** de jeunes pousses d'épinards - **20 g** de tomates séchées - **200 g** de tomates concassées en conserve - **100 ml** d'eau - **4 càs** Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman - **0,25 càc** de piment en flocons - **0,25 càc** de poivre noir fraîchement moulu

Émincer finement l'oignon et l'ail, puis les faire revenir avec les lentilles dans une casserole avec l'Huile de sésame Kikkoman. Couper les champignons en rondelles, les ajouter avec les épinards et faire suer un bref instant. Hacher finement les tomates séchées, les incorporer avec les tomates concassées et l'eau, porter à ébullition puis laisser mijoter environ 15 minutes. Assaisonner la bolognaise avec la sauce soja citronnée Ponzu Kikkoman, les flocons de piment et le poivre.

Étape 2

30 g de noix de cajou, trempées - **80 ml** de boisson végétale - **1 càs** de purée d'oléagineux - **60 g** de tofu soyeux - **3 càs** Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman - **1 càc** de levure diététique - **3 pincées** de noix de muscade moulue - **4 pincées** de poivre noir fraîchement moulu

Mixer les noix de cajou réhydratées avec la boisson végétale, la purée d'oléagineux et le tofu soyeux jusqu'à obtenir une texture lisse. Assaisonner ensuite avec la sauce soja citronnée Ponzu Kikkoman, la levure diététique, la muscade et le

	fraîchement moulu

Pour le montage et la finition :

2	tomates cœur de bœuf
12	feuillets wonton (adaptés à la cuisson vapeur) ou feuilles de riz Environ 50 g d'alternative végétale au fromage râpé
50 g	d'alternative végétale au fromage râpé
1 càs	de pignons de pin, torréfiés
	Quelques feuilles de basilic

poivre.

Étape 3

2 tomates cœur de bœuf - **12** feuilles wonton (adaptés à la cuisson vapeur) ou feuilles de riz - **50 g** d'alternative végétale au fromage râpé - **1 càs** de pignons de pin, torréfiés - Quelques feuilles de basilic

Préchauffer votre four à 200 °C. Couper les tomates en rondelles. Napper le fond d'un plat allant au four avec 3 c. à s. de sauce cajou-tofu. Disposer 3 feuilles de wonton par-dessus (en les coupant en deux si nécessaire), recouvrir d'un tiers de la bolognaise de lentilles et d'un tiers des tranches de tomates. Répétez ce montage deux fois supplémentaire, puis terminez par une couche de feuilles de wonton. Nappez avec le reste de sauce cajou-tofu, parsemer d'alternative végétales au fromage râpé et enfourner pendant environ 30 minutes. Garnir de pignons de pin et de basilic avant de servir.