



## Lasagnes de courgettes

02/04/2013 à 11h55

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 25 min

Temps de cuisson : 20 min

Pour 6 personne(s)

Ingrédients :

- 3 courgettes de préférence bien longues
- 500g de bœuf haché
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail hachées
- 20cl de coulis de tomate
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

**Pour la béchamel :**

- 50cl de lait
- 50g de beurre
- 2 cuillères à soupe de farine
- Une pincée de noix de muscade

Préparation :

- Découpez les courgettes en fines tranches dans le sens de la longueur et faites-les précuire à la vapeur 5 minutes ;
- Dans une sauteuse, faites revenir l'oignon avec un peu d'huile pendant 5 minutes puis ajoutez la viande hachée, le coulis. Mélangez bien le tout, incorporez les gousses d'ail et remuez pendant 5 minutes ;
- Pour la béchamel, faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine, mélangez bien jusqu'à la formation d'un roux ;
- Versez le lait et portez à ébullition, à feu doux, sans cesser de remuer à l'aide d'un fouet. Assaisonnez avec le sel, le poivre et la muscade ;
- Faites cuire encore pendant 2-3 minutes, en remuant constamment au fouet, jusqu'à obtention d'une sauce épaisse et crémeuse ;
- Faites préchauffer le four à 180°C (thermostat 6) ;
- Dans un plat carré allant au four, disposez simultanément les tranches de courgettes, puis la viande, puis la béchamel jusqu'à épuisement des ingrédients ;
- Enfournez pendant 25 à 30 minutes.