

Lasagnes de viande

Valeurs nutritionnelles : Protéines : 29g ; Lipides : 12.5g ; Glucides : 35.2g

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 150 g de pâte à lasagne sèche

Pour la sauce :

- 125 g de carottes
- 300 g de poivrons
- 200 g de courgettes
- 1 gousse d'échalotte
- Thym

Pour la béchamel :

- 250 mL de lait
- 10 g de maïzena

- 100 g de mozzarella
- 500 g de viande hachée 100 % pur bœuf, 5% de matière grasse
- 500g de sauce tomate

Pour la salade mêlée :

- Laitue
- Feuille de chêne



- Huile d'olive
- Moutarde
- Vinaigre

Étapes :

1. Préparer les légumes : éplucher, laver et couper les carottes, les poivrons et les courgettes en petits dés
2. Faire revenir la viande et ajouter les légumes. Mouiller avec la sauce tomate et un peu d'eau si nécessaire. Laisser cuire 30 à 45 min.
3. Assaisonner avec le poivre et le thym.
4. Préparer la béchamel : faire chauffer le lait dans une casserole. Délayer la maïzena avec un peu de lait froid puis ajouter dans le lait chaud. Laisser épaissir à feu doux. Saler, poivrer, ajouter de la muscade.
5. Préparer les lasagnes : mettre une louche de sauce au fond du plat, puis alterner entre les couches de pâtes et de sauce bolognaïses
6. Napper le plat de sauce béchamel et répartir la mozzarella en tranches
7. Faire cuire 25 à 30 min dans un four chaud (200°C, thermostat 6-7)

La salade

1. Laver et essorer les salades
2. Préparer la vinaigrette : mélanger 1 cuillère à soupe de moutarde, 1 cuillère à soupe de vinaigre, 1 cuillère à soupe d'huile, 1 cuillère à soupe d'eau
3. Mélanger le tout, servir avec les lasagnes