



LASAGNES À LA BOLOGNAISE

Une recette classique à base de viande hachée, pour cet incontournable de la cuisine italienne. Revisitée et allégée.

 20 minutes
 1 heure
 4 assiettes

INGRÉDIENTS

- 240 grammes de pâtes à lasagnes
- 350 grammes de boeuf, steak haché 5% MG, cru
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 5 grammes d'huile d'olive vierge extra
- Sel, poivre
- 60 grammes d'emmental râpé
- 400 grammes de purée de tomates + du concentré
- 30 grammes de beurre à 82% MG
- 30 grammes de farine de blé
- 300 grammes de lait demi-écrémé, UHT

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180°C. Épluchez puis émincez finement les oignons et l'ail.
- 2° Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une grande poêle, sur feu vif. Ajoutez les oignons et l'ail émincés. Faites-les revenir 2 minutes, en mélangeant.
- 3° Ajoutez le bœuf haché et faites-le revenir quelques minutes, en mélangeant pour détacher les morceaux.
- 4° Ajoutez la purée de tomates et les herbes de provences. Salez, poivrez et mélangez. Ajoutez ensuite les feuilles de basilic et mélangez à nouveau. Couvrez et laissez mijoter sur feu doux, le temps de réaliser la béchamel (beurre/farine/lait).
- 5° Vérifiez la cuisson de la sauce bolognaise.
- 6° Dans un plat allant au four, ajoutez une première couche de béchamel suivie d'une couche de feuilles de lasagnes crues, puis de bolognaise et de béchamel. Répétez l'opération sur deux couches supplémentaires, en terminant par une couche de béchamel et de fromage râpé. Enfouez 40 minutes à 180°C.
- 7° Une fois les lasagnes bien dorées et le fromage fondu, sortez le plat du four.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR ASSIETTE (380 g)	% AR
ÉNERGIE	151 kcal	572 kcal	29 %
PROTÉINES	9 g	36 g	72 %
GLUCIDES	16 g	62 g	24 %
SUCRES	4 g	14 g	16 %
LIPIDES	5 g	18 g	26 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	10 g	48 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	21 %
SODIUM	60 mg	227 mg	9 %