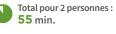


### Lasagne avec viande de bœuf hachée, poireaux et courgettes

avec des herbes fraîches et du fromage italien







Consommer dans les 5 jours

Cette lasagne fondante aux herbes fraîches est l'un de nos plats végétariens préférés! Comme un véritable chef, vous allez préparer un roux à base de beurre et de farine : la base des sauces les plus délicieuses. Vous assaisonnerez la viande hachée, le poireau et la courgette avec du fromage italien, de la sauge, de l'origan et du thym frais.

# **HELLO**







Gousse d'ail

Piment rouge \*



Poireau \*



Origan, sauge et thym frais \*



Viande de bœuf hachée \*



Crème de cuisson \*



Fromage italien râpé \*



Courgette \*



lasagne \*

Casserole avec couvercle, sauteuse, éplucheur, fouet et plat à four.

Recette de Lasagne avec viande de bœuf hachée, poireaux et courgettes : c'est parti!



## **PRÉPARER**

Préchauffez le four à 200 degrés. Portez 200 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et émiettez ½ cube de bouillon par personne par-dessus. Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'ail. Épépinez le piment rouge et émincez-le. Taillez le poireau en fines rondelles et détachez les feuilles de thym des brins. Effeuillez l'origan et la sauge, puis ciselez les feuilles.



#### PRÉPARER LE ROUX

Faites chauffer une sauteuse à feu moyen et faites cuire la viande hachée sans huile 3 à 4 minutes. Retirez-la de la poêle et réservez-la. Faites chauffer le beurre dans la sauteuse à feu moyen et faites revenir l'ail et le piment 1 minute. Ajoutez la farine et touillez 1 minute. Ajoutez 1/3 du bouillon et mélangez au fouet jusqu'à son incorporation. Attendez que la sauce frémisse, puis répétez cette opération deux fois avec le reste du bouillon.



#### PRÉPARER LA SAUCE

5 Faites ensuite cuire la **sauce** à feu moyen 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ait un peu réduit \*. Ajoutez les herbes fraîches, le **poireau** et le vinaigre balsamique noir, puis laissez mijoter 3 à 4 minutes de plus à feu moyen-doux ★★. Ajoutez enfin la **crème** et ¾ du **fromage** italien râpé, mélangez bien, puis salez et poivrez. Pendant ce temps, taillez la courgette en rondelles ultra fines.



#### **FORMER LA LASAGNE**

Graissez le plat à four avec l'huile d'olive. Commencez par disposer une fine couche de sauce dans le plat. Couvrez-la d'une couche de **feuilles de lasagne** ★★★ et pressez fermement. Disposez les rondelles de courgette sur les **feuilles de lasagnes**, couvrez d'une couche de viande hachée, puis recouvrez à nouveau d'une couche de sauce et d'un peu de fromage italien râpé. Répétez cette opération jusqu'à quasiment épuiser la sauce.



#### ENFOURNER

Terminez par une couche de sauce et saupoudrez la lasagne du reste du fromage italien râpé. Enfournez-la ensuite 20 à 25 minutes ou jusqu'à la formation d'une belle croûte croquante.



qu'elle se raffermisse, Enfin, servez la lasagne sur les assiettes.

\*\*\*CONSEIL: Couper les feuilles de lasagne aux dimensions voulues pour qu'elles tiennent dans votre plat de cuisson.



**★CONSEIL**: La vitesse à laquelle la sauce épaissit dépend fortement de la poêle que vous utilisez et de la puissance de vos plaques de cuisson — les temps de cuisson exacts peuvent donc varier. La sauce est prête lorsque sa structure s'est épaissie.

#### 1 À 6 PERSONNES ———

### INGRÉDIENTS

	1P	<b>2P</b>	<b>3</b> P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (g) *	1/4	1/2	3/4	1	11/4	1½
Poireau (pc) *	1/2	1	1½	2	21/2	3
Origan, sauge et thym frais (g) *	5	10	15	20	25	30
Viande de bœuf hachée (g) ❖	120	240	360	480	600	720
Crème de cuisson (ml) 7) ★	50	100	150	200	250	300
Fromage italien râpé (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Courgette (pc) *	1/2	1	1½	2	21/2	3
Feuilles de lasagne (g) 1) 3) *	125	250	375	500	625	750
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes (pc)	1/2	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	1½	3	41/2	6	7½	9
Farine (cs)	1½	3	41/2	6	7½	9
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cc)	1/2	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					
and the second s						

\*Conserver au réfrigérateur

VALEURS	PAR	
NUTRITIONNELLES	PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	5220 / 1248	785 / 188
Lipides total (g)	64	10
Dont saturés (g)	34,4	5,2
Glucides (g)	97	15
Dont sucres (g)	17,1	2,6
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	66	10
Sel (g)	3,6	0,5

#### **ALLERGÈNES**

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose

**★★CONSEIL**: Ne vous inquiétez pas s'il y a des morceaux dans la sauce : il s'agit probablement de l'ail et du piment émincés.

Votre avis nous intéresse! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.







