

Casserole de lasagne

Préparation	5 minutes
Cuisson	40 minutes
Portions	8
Coût (portion)	2,29 \$
Conservation	Environ 3 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Tasses et cuillères à mesurer, planche à découper, couteau tranchant, grand chaudron, ouvre-boîte, râpe, cuillère de bois.



Ingrédients



15 ml (1 c. à soupe)
d'huile de canola



500g (1 lb)
de bœuf haché

ON PEUT REMPLACER LE BŒUF PAR N'IMPORTE QUELLE VIANDE HACHÉE (EX. : POULET, DINDON, PORC, VEAU) OU UN BLOC DE TOFU ÉMIETTÉ.



1 petit oignon
jaune haché



4 gousses d'ail
hachées



Sel, poivre et sauce
piquante de type
Tabasco, au goût



1 boîte (796 ml)
de tomates broyées



1 boîte (796 ml)
de tomates en dés
aux herbes

ON PEUT AUSSI PRENDRE DES TOMATES EN DES NATURE ET AJOUTER DU BASILIC ET DE L'ORIGAN SÈCHE.



1,5 litre
(6 tasses) d'eau



10 pâtes à lasagne
sèches, cassées en
petits morceaux

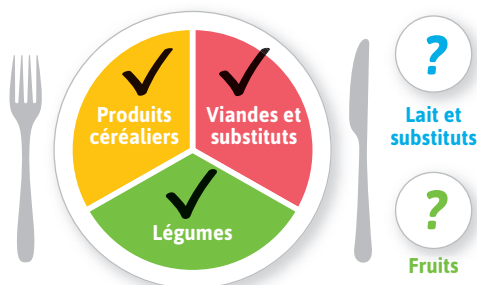


125 ml
(½ tasse)
de lait



500 ml (2 tasses) de
fromage mozzarella râpé
(divisé : 125 ml [½ tasse] +
375 ml [1½ tasse])

Illustrations : © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

? de légumes (ex.: salade ou crudités) pour compléter la portion et d'un fruit

? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

Préparation

- 1 Dans un grand chaudron, chauffer l'**huile** à feu moyen-vif, ajouter le **bœuf haché** et laisser cuire sans brasser jusqu'à ce que le bœuf commencer à colorer (environ 5 minutes).

- 2 Ajouter l'**oignon** et faire revenir environ 3 minutes.

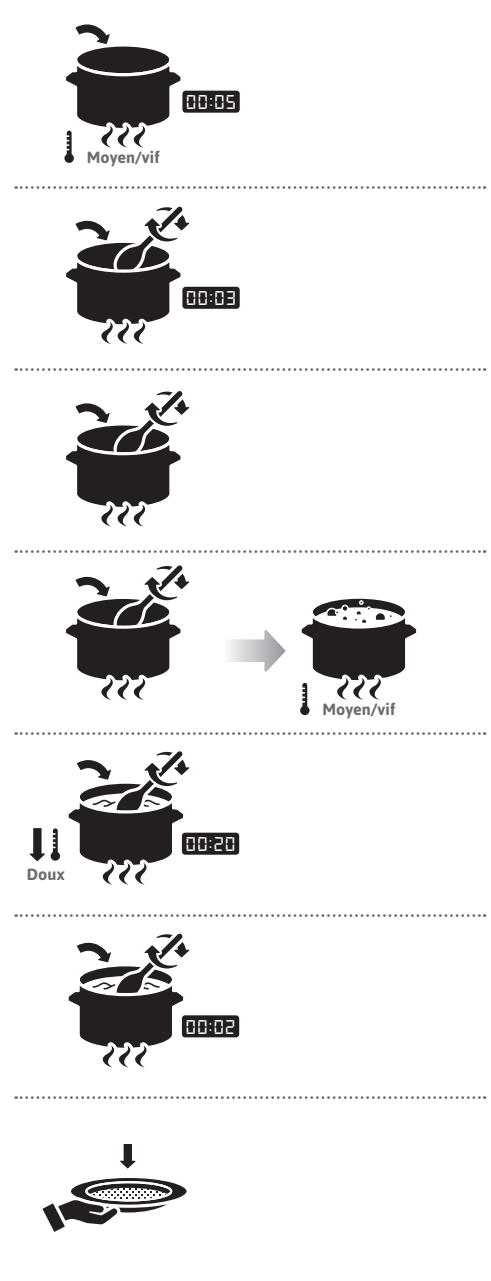
- 3 Ajouter l'**ail**, le **sel**, le **poivre** et la **sauce piquante** et mélanger.

- 4 Ajouter les **tomates broyées**, les **tomates en dés** et l'**eau**, puis porter à ébullition à feu moyen-vif.

- 5 Ajouter les **pâtes à lasagne cassées**, baisser le feu à doux et laisser cuire environ 20 minutes (ou jusqu'à ce que les pâtes soient cuites et que la sauce ait épaissi).
Astuce : Brasser régulièrement, car les pâtes peuvent avoir tendance à coller au fond.

- 6 Ajouter le **lait** et **125 ml (½ tasse) de fromage mozzarella**, mélanger et laisser chauffer à feu doux 2 minutes.

- 7 Servir et répartir le reste de **fromage mozzarella** sur les assiettes.



Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso – Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal.

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca