

Plat principal

Portions : 8

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 35 minutes

Conservation :

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 3 mois

Casserole de lasagne



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



450 g (1 lb) de **bœuf haché**

Vous pouvez le remplacer par n'importe quelle viande hachée ou un bloc de tofu émietté.



1 **oignon jaune**,
pelé et haché



4 gousses d'**ail**,
pelées et hachées



1 boîte (796 ml)
de **tomates broyées**



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

Vous pouvez aussi prendre des tomates en dés nature et ajouter du basilic et de l'origan séché.



Sauce piquante
de type Tabasco,
au goût



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**



Sel et poivre, au goût

On l'accompagne :

- + d'un légume (ex. : salade ou crudités)
- + d'un fruit
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

Préparation

- 1** Dans une grande casserole, chauffer l'**huile** à feu moyen-vif. Cuire le **bœuf haché**, l'**oignon** et l'**ail** jusqu'à ce que le bœuf commence à dorer, environ 5 minutes, en remuant de temps en temps avec une cuillère en bois et en défaisant la viande en petits morceaux.
- 2** Ajouter les **tomates broyées**, les **tomates en dés**, la **sauce piquante** et l'**eau**. Mélanger et faire bouillir à feu moyen-vif.
- 3** Lorsque ça bout, ajouter les **pâtes à lasagne** cassées, baisser à feu doux, et cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient cuites.

Astuce: Mélangez la préparation souvent, car les pâtes pourraient coller au fond de la casserole.

- 4** Ajouter le **lait** et **250 ml (1 tasse) de fromage mozzarella**, mélanger et cuire à feu doux 2 minutes.
- 5** **Saler** et **poivrer** au goût, puis servir en répartissant le reste du **fromage mozzarella**, soit **250 ml (1 tasse)** sur les assiettes.

Participation de l'enfant

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Casser les pâtes à lasagne sèches en petits morceaux
- Remplir les tasses et les cuillères à mesurer