



LASAGNES



TEMPS TOTAL

1H15



PRÉPARATION

30 mn



CUISSON

45mn



NOMBRE

4 pers.



BUDGET

12 €



DIFFICULTÉ

★★★★☆

Soit 3€/pers

PRÉPARATION



USTENSILES



- ✓ Couteau
- ✓ Planche à découper
- ✓ Cuillère en bois
- ✓ Poêle
- ✓ Four Omnia
- ✓ Casserole

INGRÉDIENTS



6 pâtes à lasagnes

Parmesan ou fromage râpé

Pour la béchamel

- 70 g de beurre
- 70 g de farine
- 75CL de lait
- Sel, muscade

Pour la sauce tomate

- 5 tomates
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Herbes aromatiques (laurier, thym...) ou herbes de provence
- Sel

Pour la bolognaise

- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 600 g de boeuf haché
- Sel et poivre

1 LA SAUCE TOMATE

Pour la sauce tomate peler et émincer finement l'oignon et la gousse d'ail. Faire revenir à feu doux dans une casserole avec 2 c. à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide. Ajouter la pulpe de tomate, les herbes, le sel et le poivre. Laissez mijoter à feu doux pendant 20 minutes.

2 LA BOLOGNAISE

Pendant que la sauce tomate mijote, faire revenir le bœuf haché dans une poêle avec 2 c. à soupe d'huile d'olive pendant 3 à 5 minutes à feu moyen. Salez, poivrez, puis mélangez-le à la sauce tomate. Laissez mijoter ensemble quelques minutes supplémentaires.

3 LA BÉCHAMEL

Dans une casserole, faites fondre 70 g de beurre. Ajoutez la farine hors du feu et mélanger au fouet. Verser le lait progressivement en fouettant pour éviter les grumeaux. Replacer sur feu doux et laisser épaissir tout en mélangeant régulièrement. Assaisonner avec du sel, du poivre et une pincée de noix de muscade.

4 LE MONTAGE

Graisser le fond et les parois du plat avec un peu de beurre ou huile d'olive. Déposer une première couche de béchamel. Déposer ensuite les feuilles de lasagne, napper de béchamel, puis ajouter une couche de bolognaise. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant par une couche de béchamel et le fromage râpé.

5 LA CUISSON

Cuire les lasagnes pendant environ 45 minutes. Vérifier la cuisson des pâtes en piquant avec la pointe d'un couteau

ASTUCE



Laisser reposer 2 h puis réchauffer avant de servir pour une découpe parfaite et une saveur encore meilleure.

CALORIES



425 KCAL

PAR PORTION

Pourquoi on aime

- ♥ Facile à préparer la veille.
- ♥ Encore meilleur réchauffé.
- ♥ Les enfants adorent.



RETROUVEZ NOUS SUR NOS RÉSEAUX !

- YouTube: La Toqué Family
- Instagram: @latoquefamily
- Blog: latoquefamily.com

