



Lasagnes rapides



Mon choix.

 Durée totale: 1 h 5 min

 Temps actif: 25 min

 Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

- 400 g** viande hachée de bœuf suisse
- 50 g** beurre
- 50 g** farine
- 6.5 dl** lait
- 50 g** sbrinz râpé
- sel
- poivre noir du moulin
- muscade
- 1** oignon
- 1** carotte
- 8** tomates séchées
- 1 cs** herbes italiennes séchées
- 2 boîtes** tomates pelées hachées
- 15** feuilles de lasagnes
- 25 g** sbrinz râpé

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 529** kcal
- 31 g** de protéines
- 49 g** de glucides
- 21 g** de lipides

 Contient du gluten

 Contient du lactose

Conseil

On peut très bien préparer les lasagnes à l'avance. Si on les sort directement du réfrigérateur, elles nécessitent au moins 10 minutes de cuisson supplémentaires.

Préparation

- 1** Faire fondre le beurre dans une poêle, ajouter la farine et mélanger jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Verser lentement le lait en remuant et porter à ébullition. Incorporer le fromage et assaisonner la sauce de sel, de poivre et de muscade.
- 2** Peler et hacher l'oignon. Peler la carotte et la râper finement. Couper les tomates séchées en fines lamelles. Mélanger tous ces ingrédients dans un saladier avec les herbes et les tomates pelées. Saler et poivrer. Incorporer la viande hachée jusqu'à ce qu'elle soit répartie uniformément dans la sauce.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



Mon choix.

- 3 Verser un peu de sauce béchamel sur le fond d'un plat à gratin, puis y déposer une couche de feuilles de lasagnes. Verser la moitié de la sauce tomate et viande hachée avec un peu de sauce béchamel, couvrir avec des feuilles de lasagnes, répartir dessus le reste de la sauce à la viande hachée avec un peu de sauce béchamel. Terminer par des feuilles de lasagnes, répartir le reste de la sauce et parsemer de sbrinz.

- 4 Cuire les lasagnes pendant 40 minutes dans le four à chaleur tournante préchauffé à 180° C (chaleur supérieure/inférieure à 200° C).

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.