

Lasagne à la Bolognaise

Plat chaud



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :35 min

Temps de cuisson/repos :30 min

Calories par portion : 522 Kcal

Charge glycémique par portion: 5.08

Les ingrédients

- 150.0 gr Gruyère
- 300.0 gr Boeuf haché
- 50.0 cl Béchamel
- 200.0 gr Carotte
- 2.0 u gousse ail
- 300.0 gr Tomate
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 100.0 gr Concentré de tomate
- 6.0 u Lasagne (pâte)
- 200.0 gr Lardons
- 2.0 u Oignon
- 2.0 p Herbes de provence

Préparation de la viande

Dans une poêle: dégraisser les lardons et la viande hachée, puis réserver dans une assiette

Préparation legumes

Couper les carottes en rondelles et les placer à cuire dans un autocuiseur. Laisser cuire pendant 5 min après le début de la rotation de la toupie.

Couper finement les oignons et les faire dorer dans l'huile d'olive. Rajouter la viande les tomates coupées en dès ainsi que les carottes. Ajouter le concentré de tomate. Mélanger avec soit du vin blanc, soit de la bière, ou le jus de tomate pelée.

Faire mijoter pendant 10 minutes.

Assaisonner avec sel, poivre et des herbes de provence (au mieux thym et romarin frais du jardin).

Cuisson des pâtes

Dans une grande casserole pré-cuire les pâtes pendant 10min dans 1 litre d'eau bouillante. Les égoutter puis les replacer dans l'eau froide. Lancer la cuisson des pâtes en fin de préparation pour ne pas les laisser patienter trop longtemps dans l'eau froide. Les plaques de lasagne cuites multiplient presque par 2 leur surface.

Confection du plat

Positionner successivement la viande, puis une couche de pâte, puis de la béchamel puis une couche de pâte. Terminer par de la béchamel à recouvrir avec le gruyère rapé.

Cuisson du plat

Dans un four préalablement préchauffé à 200°C, placer le plat de lasagne à cuire pendant 20min.