

Lasagne simplement mijotée

Laissez votre mijoteuse faire tout le travail et rentrez à la maison pour déguster ce repas réconfortant. N'hésitez pas à utiliser une variété de légumes pour faire changement.



Congelables



TEMPS DE PRÉPARATION
20 min



TEMPS DE CUISSON
6 à 8 heures à feu doux
3 à 4 heures à feu vif



PORTIONS
8

Ingrédients

- 227 g (8 oz) de bœuf haché extra maigre
- 1 oignon finement haché
- 3 gousses d'ail émincées
- 10 ml (2 c. à thé) origan séché
- 1 ml (¼ c. à thé) de flocons de piment fort
- 1 pot (700 mL) de coulis de tomate
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 10 pâtes à lasagne de grains entiers
- 1 contenant (475 g) de fromage ricotta léger
- 1 paquet (142 g/5 oz) de bébé épinards hachés
- 60 ml (¼ tasse) de persil ou de basilic frais haché
- 30 ml (2 c. à table) de fromage parmesan râpé
- 125 ml (½ tasse) de fromage mozzarella écrémé râpé

Préparation

1. Vaporiser légèrement l'intérieur de la mijoteuse avec un vaporisateur de cuisson antiadhésif.
2. Dans une grande poêle antiadhésive, faire revenir le bœuf tout en le défaisant avec une cuillère. Mettre le bœuf dans une passoire et laisser égoutter. Essuyer la poêle et chauffer à feu moyen; cuire le bœuf, l'oignon, l'ail, l'origan et les flocons de piment fort pendant 5 minutes ou jusqu'à tendreté. Ajouter le coulis de tomate et l'eau; retirer du feu.
3. Dans un bol, mélanger le fromage ricotta, les épinards, le basilic et le fromage parmesan.
4. Étaler un peu de sauce à la viande dans le fond de la mijoteuse. Disposer les lasagnes en une seule couche, les briser si nécessaire. Couvrir avec un quart de la sauce et un tiers du mélange de fromage. Répéter les couches deux fois en terminant avec la sauce à la viande sur le dessus. Couvrir et cuire à feu doux pendant 6 à 8 heures ou à feu vif pendant 3 à 4 heures. Environ 15 minutes avant de servir, saupoudrer le fromage mozzarella sur le dessus de la lasagne, couvrir et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce qu'il fonde.

Trucs

- ✓ À court de basilic ou de persil frais? Substituez le basilic frais pour **15 ml (1 c. à table) de basilic séché** et le persil frais pour **30 ml (2 c. à table) de persil séché**.
- ✓ Changez le bœuf haché pour de la **dinde hachée**.
- ✓ **Les restes feront un excellent dîner rapide.** Ajoutez une salade verte pour compléter le repas.
- ✓ Essayez d'utiliser moins d'ingrédients élevés en sodium, en sucres ou en gras saturés ajoutés. Ajoutez-vous du sel ou des sucres directement à votre recette? Rappelez-vous, une petite quantité suffit.

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour la Fondation des maladies du cœur.
Reproduit avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

MC L'icône du cœur et de la / seule et l'icône du cœur et de la / suivie d'une autre icône ou de mots sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada utilisées sous licence.



Santé
Canada

Health
Canada

