



Cuisine et
dépendances

Lasagnes bolognaises (version allégée)



Un de mes plats préférés: je ne peux concevoir les lasagnes que faites maison, si ce n'est les pâtes achetées sèches. Ce n'est pas si long que ça car on peut faire les trois préparations (cuisson des pâtes, sauce béchamel et sauce tomate) en même temps. Si la recette n'est pas tout à fait traditionnelle ni très originale (mais qui a la vrai-recette-originale-que-c'est-ma-grand-mère-qui-l'a-inventée ?), cette version est allégée, avec la béchamel sans beurre, la viande maigre et la sauce tomate dépourvue d'huile.

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 1 paquet de plaques à lasagnes
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de céleri
- 2 carottes
- 600 g viande de boeuf haché 5 % de MG
- 1 grosse conserve de tomates (800g)
- herbes de Provence
- 2 feuilles de laurier
- feuilles de basilic
- 30 g de concentré de tomates
- 70 g d'emmental râpé
- 70 g de parmesan
- sel et poivre

Sauce Béchamel allégée:

- 600 ml de lait
- 40 g de Maïzena
- noix de muscade
- sel et poivre

Préparation :

Porter à ébullition une grande quantité d'eau salée et faites cuire les lasagnes (deux à deux pour éviter qu'elles ne se collent entre elles) quelques minutes. Les laisser s'égoutter sur un torchon propre.

Peler les légumes; émincer les oignons et hacher finement les carottes et la branche de céleri.

Faire revenir l'ail pilé et les oignons dans une sauteuse avec un peu d'eau. Ajouter les carottes et le céleri. Faire revenir le tout. Ajouter les tomates concassées et les herbes (sauf le basilic). Saler, poivrer, puis laisser mijoter à feu doux 30 minutes à couvert. A la fin de la cuisson, ajouter la viande hachée, les feuilles de basilic ciselées et le concentré de tomates. Couper le feu après quelques minutes.

Confectionner une sauce béchamel allégée:

- 1- Délayer la maïzena avec une petite partie du lait froid.
- 2- Chauffer le reste du lait.
- 3- Quand le lait est très chaud, verser la maïzena délayée et remuer sans cesse jusqu'à un léger épaissement. Arrêter le feu aux 1ers bouillons. Saler, poivrer, et mettre un peu de muscade.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Dans un plat à lasagnes, verser une fine couche de béchamel, puis : une couche de lasagnes, de sauce bolognaise, béchamel et de fromage. Répéter l'opération 2 à 3 fois selon la profondeur du plat.

Sur la dernière couche de lasagnes, verser le reste de béchamel et napper généreusement de fromage râpé.

Enfourner et laisser gratiner pendant environ 35 minutes.

Servir bien chaud, avec une salade verte

Le 24 Octobre 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/10/24/index.html>