La lasagne : Mon truc pour bonifier un classique culinaire

PÂTES – RECETTES – REPAS – VIANDES

NOMBRE DE PORTION : 8

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON :

1H 15 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 12 pâtes à lasagne à grains entiers (3 étoiles)
- Huile de canola (1 étoile)
- ½ livre de bœuf haché extra-maigre
- ½ livre de viande à saucisse italienne piquante
- 1 oignon haché (3 étoiles)
- 3 gousses d’ail hachées (2 étoiles)
- 6 tasses de bébé épinard (3 étoiles)
- 3 tasses de fromage râpé ≤20% m.g.
- 475 grammes de ricotta maison ou du commerce
- 1 à 2 pincées de muscade poivre et sel
- ½ tasse de parmesan râpé
- 3 tasses de sauce pour pâtes végétarienne à la bolognaise (2 étoiles)
- 1 boite de lentilles en conserve (2 étoiles)
- 1/2 bloc de tofu ferme émietté (2 étoiles)
- 1 sac de légumes pour spaghettis congelé (3 étoiles)

Préparation

1. Faire cuire les pâtes dans l’eau salée en suivant les instructions sur la boite.
2. Cuire dans une poêle l’oignon et l’ail. Ajouter le boeuf haché et la chair à saucisse.
3. Brunir la viande en la défaisant à l’aide d’une cuillère de bois. Retirer du feu et réserver.
4. Faire tomber les épinards dans une poêle avec un peu d’huile.
5. Mélanger les épinards cuits et la muscade à la ricotta. Saler et poivrer.
6. Mélanger, la viande, le tofu émietté, les lentilles égouttées, la sauce tomate et les légumes décongelés.
7. Monter la lasagne en débutant avec un fond de sauce.
8. Ajouter une rangée de pâte.
9. Étendre le mélange de ricotta.
10. Ajouter une rangée de pâte.
11. Étendre le reste de la sauce.
12. Ajouter la dernière rangée de pâte.
13. Étendre ensuite le fromage râpé et le parmesan.
14. Enfourner à 350 F pendant 30-45 minutes sur la grille du milieu jusqu’à ce que le fromage soit bien doré.