



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

## . Lasagne à la bolognaise .



Ingrédients pour 2 personnes :

|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>Garniture :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1/4 poivron jaune</li><li>- 1/4 poivron rouge</li><li>- 10 g de beurre</li><li>- 2 steaks hachés</li><li>- 4 feuilles de lasagnes</li><li>- Gruyère râpé</li></ul> | <b>Sauce bolognaise :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 oignon + 1 gousse d'ail</li><li>- 1/2 boîte de tomates entières</li><li>- 100 g de viande hachée de boeuf</li><li>- Herbes de Provence</li><li>- Persil, thym</li><li>- Huile, Sel, poivre</li></ul> | <b>Béchamel "allégée" :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 15 g de margarine</li><li>- 20 g de Maïzena</li><li>- 25 cl de lait 1/2 écrémé</li><li>- Sel, poivre, muscade</li></ul> |
|---|--|---|

Préparation de la sauce bolognaise :

- Ciseler finement l'ail et l'oignon et les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile
- Couper grossièrement les tomates et très finement la viande hachée, bien mélanger
- Ajouter les herbes et les condiments, laisser mijoter le tout en remuant de temps en temps
- Laisser réduire la sauce, jusqu'à ce que la viande soit cuite
- Faire revenir 2 steaks hachés écrasés avec les poivrons coupés en dés dans une poêle huilée

Préparer une béchamel "allégée" :

- Faire fondre la margarine en petits morceaux dans une casserole
- Dès que c'est fondu, ajouter la Maïzena, amalgamer le tout en remuant à feu doux
- Fouetter pour obtenir un mélange bien lisse, ajouter petit à petit le lait froid, mélanger
- Saler, poivrer, laisser mijoter 10 minutes en mélangeant sans cesse
- Ajouter une pincée de muscade. Laisser tiédir hors du feu et laisser épaissir

Monter la lasagne :

- Beurrer un moule à gratin, superposer les couches de pâte, bolognaise, viande, béchamel
- Continuer la superposition et finir par une feuille recouverte de bolognaise et gruyère râpée
- Enfourner à four chaud, pendant 40 minutes à 165°C th 5-6 afin d'avoir une pâte fondante

Astuce : Il existe des préparations de bolognaise et de béchamel toutes prêtes

