



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

. Lasagne à la bolognaise .



Ingrédients pour 2 personnes :

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

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

