Lasagne onctueuse au haché de bœuf et aux épinards

Un classique

Vous préparerez vous-même la sauce béchamel. Elle est très utilisée comme base dans la cuisine française et italienne. En faisant fondre doucement le beurre et en y ajoutant un peu de farine, vous verrez apparaître ce que l'on appelle un « roux ». Vous pourrez l'assaisonner avec des condiments et du fromage.

❄ conserver au réfrigérateur

40-45 min · *facile* · *manger au début* · *plaît aux enfants*

❄ ☐ Épinards

❄ ☐ Haché de bœuf

❄ ☐ Grana padano

❄ ☐ Feuilles de lasagne

☐ Oignon

☐ Gousse d'ail

☐ Tomate

☐ Thym

☐ Crème culinaire

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail	1	2	2	3	3	4
Tomate	2	4	6	8	10	12
Épinards (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Haché de bœuf (g)	100	200	300	400	500	600
Thym (cc)	1	2	3	4	5	6
Crème culinaire (sachet) 7)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Grana padano (g) 3) 7)	25	50	75	100	125	150
Feuilles de lasagne 1) 3)	2	4	6	8	10	12
Bouillon de légumes (ml)*	150	300	450	600	750	900
Beurre (cs)*	1½	3	4½	6	7½	9
Farine (cs)*	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)*	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre*			Selon le goût			

* À ajouter vous-même

Allergènes
1) Gluten 3) Œufs
7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de
23) céleri.

Ustensiles
Wok, sauteuse ou grande casserole, fouet, plat à four

Valeurs nutritionnelles 892 kcal | 50 g protéines | 57 g glucides | 48 g lipides dont 26 g saturés | 8 g fibres

1 Préchauffez le four à 220 °C et préparez le bouillon. Coupez l'oignon en fines tranches et émincez ou écrasez l'ail. Coupez la tomate en dés et émincez ou déchirez les épinards.

2 Faites chauffer un wok ou une sauteuse à feu moyen et faites cuire le haché pendant 3 minutes en le séparant. Sortez-le de la poêle et réservez-le.

3 Faites fondre le beurre dans la même poêle et faites revenir l'oignon et l'ail pendant 2 minutes à feu moyen. Ajoutez la farine et faites cuire pendant 2 minutes en mélangeant. Ajoutez ⅓ du bouillon et continuez à mélanger. Répétez cette opération encore 2 fois avec le reste du bouillon et remuez jusqu'à obtenir un mélange uniforme. Faites bouillir la sauce, ajoutez la tomate et laissez mijoter pendant 1 minute.

4 Ajoutez le thym et les épinards dans la sauce et laissez réduire en mélangeant. Enfin, ajoutez la crème culinaire, le haché et ⅓ du *grana padano* dans la poêle, puis assaisonnez à l'aide de poivre.

5 Huilez un plat à four avec l'huile d'olive. Pour commencer, versez une fine couche de sauce dans le plat à four. Recouvrez-la d'une partie des feuilles de lasagne et aplatissez bien. Versez ensuite une deuxième couche de sauce sur les feuilles de lasagne. Répétez cette opération jusqu'à ce qu'il ne reste presque plus de sauce. Pour terminer, recouvrez le dessus de la lasagne d'une fine couche de sauce et du reste du *grana padano*. Faites cuire la lasagne au four pendant 20 minutes.

6 Servez la lasagne.

Conseil ! Vous avez peu de temps ? Coupez les feuilles de lasagne en tranches et faites-les cuire pendant 4 à 6 minutes. Servez avec la sauce et garnissez à l'aide du fromage.

Ce plat est très calorique. Vous surveillez vos apports caloriques ? Si c'est le cas, utilisez uniquement la moitié de la crème culinaire – ou n'en mettez pas du tout – et remplacez-la par 25 à 50 ml de bouillon supplémentaire.