



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris! X

**COUP  
POUCE**



## La meilleure lasagne

Par Coup de Pouce

### INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à table d' huile d'olive
- 2 oignons hachés
- 1 branche de céleri coupée en dés
- 1 carotte coupée en dés
- 5 gousses d'ail hachées finement
- 2 boîtes de pâte de tomates (5 1/2 oz/156 ml chacune)
- 1 1/4 lb de boeuf haché maigre
- 2 boîtes de tomates en dés (28 oz/796 ml chacune)
- 1 tasse de vin rouge ou blanc sec
- 2 feuilles de lauriers
- 2 cuillères à thé d' origan séché
- 16 lasagnes
- 1 contenant de fromage ricotta extra-fin (475 g)
- 1 tasse de parmesan râpé
- 1 oeuf
- 1/2 tasse de basilic frais , haché
- 4 1/2 tasses de fromage mozzarella râpé
- sel et poivre

<b>Préparation</b>	45 minutes
<b>Cuisson</b>	1 heure & 45 minutes
<b>Portion(s)</b>	12 portions

### VALEURS NUTRITIVES

#### Par portion

Fibres	5 g
Sodium	940 mg
Protéines	32 g
Calories	490
Total gras	20 g
Cholestérol	95 mg
Gras saturés	13 g
Total glucides	40 g

## PRÉPARATION

---

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les oignons, le céleri, la carotte et 4 des gousses d'ail et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes aient ramolli. Ajouter la pâte de tomates et mélanger. Ajouter le bœuf haché et cuire, en brassant et en le défaisant à l'aide d'une cuillère de bois, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée.
2. Dans la casserole, ajouter les tomates, le vin, les feuilles de laurier et l'origan. Saler, poivrer et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter, en brassant de temps à autre, pendant environ 40 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Retirer les feuilles de laurier. (La sauce se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)
3. Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli. Égoutter les lasagnes et les étendre en une couche sur un linge de cuisine. Dans un bol, mélanger le fromage ricotta, le parmesan, l'œuf, le basilic et le reste de l'ail. Saler et poivrer.
4. Réserver 1 1/2 t (375 ml) de la sauce à la viande. Dans un plat de cuisson de 13 po x 9 po (33 cm x 23cm), étendre le tiers du reste de la sauce. Couvrir de 4 lasagnes, puis parsemer de 1 1/2 t (375 ml) du fromage mozzarella. Étendre en couches successives la moitié du reste de la sauce, 4 autres lasagnes, la préparation de ricotta, 4 autres lasagnes, le reste de la sauce puis le reste des lasagnes. Couvrir de la sauce à la viande réservée, puis parsemer du reste du fromage mozzarella. (La lasagne se conservera jusqu'à 2 mois au congélateur. Laisser décongeler la lasagne au réfrigérateur. Augmenter le temps de cuisson de 10 minutes.)
5. Couvrir le plat de papier d'aluminium et cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 45 minutes. Retirer le papier d'aluminium et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré. Couvrir la lasagne de papier d'aluminium, sans serrer, et laisser reposer pendant 15 minutes avant de servir.

### Le bon truc

Pour obtenir des pâtes qui sortent du four parfaitement al dente, on suggère de cuire les lasagnes dans l'eau bouillante environ <sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub>2 minutes de moins que <sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub>ce qui est indiqué<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub> sur l'emballage.