



Lasagne à saveur de tacos



PRÉPARATION : 35 MIN CUISSON: 55 MIN

Vous cherchez une recette de lasagne qui plaira aux enfants? Notre version de la lasagne tex-mex traditionnelle ne vous décevra pas. Elle a tout pour plaire aux enfants de tous âges.

Qu'est-ce qu'il me faut ?

12 PORTIONS

- 1 lb (450 g) de bœuf haché extramaigre
- 1 oignon, haché
- 3 gousses d'ail, hachées finement
- 1 paquet (35 g) d'assaisonnement à tacos avec 40 % moins de sodium
- 1-1/2 tasses de salsa
- 1 tasse d'eau
- 1 boîte (19 oz ou 540 ml) de haricots noirs, rincés
- 1 œuf
- 2 tasses de fromage cottage faible en gras
- 9 lasagnes précuites
- 2-1/2 tasses de fromage Cheddar mi-fort râpé *Kraft*
- 2 tasses de laitue romaine déchirée
- 1 tomate, hachée finement
- 3/4 tasse de crème sure légère

Que dois-je faire ?

Étape 1

Chauffer le four à 350 °F.

Étape 2

Faire revenir la viande, l'oignon et l'ail dans une grande poêle antiadhésive. Ajouter le mélange d'assaisonnement, la salsa et l'eau; bien mélanger. Porter à ébullition. Incorporer les haricots; laisser mijoter à feu mi-doux 5 min, en remuant de temps à autre. Retirer du feu.

Étape 3

Mélanger l'œuf et le fromage cottage jusqu'à homogénéité.

Étape 4

Étaler 1 t de la sauce à la viande au fond d'un plat allant au four de 13 x 9 po vaporisé d'un enduit à cuisson; garnir successivement de 1/3 des lasagnes, de 1/3 du mélange de fromage cottage, de 1/3 du reste de la sauce à la viande et de 1/3 du reste du cheddar. Répéter les couches deux fois; couvrir.

Étape 5

Cuire 55 min ou jusqu'à ce que le tout soit chaud, en découvrant 10 min avant la fin de la cuisson. Laisser reposer 10 min avant de couper en portions. Garnissez la lasagne du reste des ingrédients.

Conseils des Cuisines Kraft



Une touche d'éclat

Pour plus de fraîcheur et de saveur, parsemez la lasagne de coriandre fraîche hachée et de piments jalapenos finement hachés au moment de servir.

Présentation suggérée

Accompagnez le plat d'une salade verte croquante arrosée de vinaigrette Italienne piquante à la lime *Kraft*.

Calories **300**

| | % valeur quotidienne |
|-------------------------------|----------------------|
| Matières grasses 11 g | 17 % |
| Matières grasses saturées 6 g | 30 % |
| Cholestérol 60 mg | |
| Sodium 670 mg | 28 % |
| Glucides 28 g | 9 % |
| Fibres alimentaires 3 g | 12 % |
| Sucres 5 g | |
| Protéines 23 g | |
| Vitamine A | 15 % |
| Vitamine C | 20 % |
| Calcium | 20 % |
| Fer | 15 % |

Portions

12 portions de 1 morceau (213 g) chacune