



Lasagne tout-en-un au boeuf et champignons

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

24 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 792; protéines 48 g; M.G. 37 g; glucides 64 g; fibres 6 g; fer 6 mg; calcium 371 mg; sodium 1 026 mg



Voilà une idée de souper passe-partout qui plaira autant aux enfants difficiles qu'aux parents pressés : une lasagne tout-en-un facile à faire et nutritive à souhait!

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 450 g (1 lb) de boeuf haché mi-maigre
- 1 petit oignon haché
- 1/2 contenant de champignons de 227 g, tranchés
- 1 poivron rouge coupé en dés
- 500 ml (2 tasses) de sauce tomate aux fines herbes
- 375 ml (1 1/2 tasse) de bouillon de poulet
- Sel et poivre au goût
- 10 pâtes à lasagne
- 250 ml (1 tasse) de ricotta
- 250 ml (1 tasse) de mozzarella râpée
- 30 ml (2 c. à soupe) de basilic frais haché

Étapes

- 1 Dans une grande poêle à haut rebord allant au four, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire le boeuf haché de 5 à 7 minutes en l'égrainant à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée.
- 2 Ajouter l'oignon, les champignons et le poivron. Remuer. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes.
- 3 Ajouter la sauce tomate et le bouillon de poulet. Saler, poivrer et remuer. Casser les pâtes à lasagne en morceaux et les ajouter à la préparation au boeuf. Remuer. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire de 12 à 15 minutes à feu doux jusqu'à ce que les pâtes soient al dente, en ajoutant un peu d'eau dans la poêle au besoin.
- 4 Régler le four à la position «gril» (broil).
- 5 À l'aide d'une cuillère, répartir la ricotta sur la lasagne. Garnir de mozzarella. Cuire au four de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.
- 6 Au moment de servir, garnir de basilic.