



# Lasagne fondante au bœuf haché

Avec du grana padano et du basilic frais



## L'AURÉOLE ROUGE

Le bœuf haché appelle un vin rouge, mais suffisamment fondant pour accompagner la crème. L'Auréole est produit à partir de merlot, un cépage avec de la rondeur.



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge ✱



Tomate prune ✱



Bœuf haché ✱



Paprika



Crème de cuisson



Grana padano en copeaux ✱



Feuilles de lasagne ✱



Basilic frais ✱

Total : 40-45 min.

Family

Facile

Original

À manger dans les 3 jours

Quick & Easy

Aujourd'hui, vous allez préparer une délicieuse lasagne à base de bœuf haché. Le grana padano la rend encore plus fondante, tandis que le basilic lui apporte ce qu'il faut de fraîcheur. Un bel exemple de « plat réconfortant ». Si vous surveillez votre apport calorique, lisez notre conseil !

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Wok ou sauteuse, fouet et plat à four.

Recette de lasagne fondante au bœuf haché : c'est parti !



## 1 DÉCOUPER

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Détaillez la **tomate**.



## 2 CUIRE LE HACHIS

Faites chauffer le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et, pour le détacher, faites-y cuire le **bœuf haché** sans huile environ 3 minutes. Salez et poivrez. Réservez.



## 3 PRÉPARER LA SAUCE

Faites chauffer le beurre dans le même wok et faites-y revenir l'**oignon**, l'**ail** et le **piment rouge** 2 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez la farine et touillez 2 minutes à feu moyen. Ajoutez  $\frac{1}{3}$  du bouillon et mélangez au fouet jusqu'à son incorporation. Répétez cette opération deux fois avec le reste du bouillon. Mélangez jusqu'à obtenir une sauce homogène, puis ajoutez la **tomate**. Portez à ébullition et poursuivez la cuisson 1 minute.



## 4 ASSAISONNER

Ajoutez le **paprika**, la **crème**, le **hachis** et  $\frac{1}{3}$  du **grana padano**, puis salez et poivrez.



## 5 FORMER LA LASAGNE

Graissez le plat à four avec l'huile d'olive. Commencez par disposer une fine couche de sauce dans le plat. Couvrez-la d'une couche de **feuilles de lasagne** et pressez fermement. Disposez à nouveau une couche de sauce sur les feuilles de **lasagne**. Répétez cette opération jusqu'à quasiment épuiser la sauce. Terminez la **lasagne** par une couche de sauce et le reste de **grana padano**. Enfourez la **lasagne** 20 à 25 minutes. Pendant ce temps, détachez les **feuilles de basilic**.



## 6 SERVIR

Servez la **lasagne** sur les assiettes et garnissez avec les feuilles de **basilic** (voir conseil).

### ★ CONSEIL

Ce plat est très calorique. Si vous surveillez votre apport, limitez-vous à la moitié des quantités de crème indiquées ou supprimez-la totalement de la recette et utilisez 25 à 50 ml de bouillon en plus.

### ★ CONSEIL

Pour que la lasagne soit plus ferme, laissez-la reposer 5 minutes sur le plan de travail avant de la découper. La sauce s'épaissira grâce à la farine.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Piment rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomate prune (pc) *	1	2	3	4	5	6
Bœuf haché (g) *	100	200	300	400	500	600
Paprika (cc)	1	2	3	4	5	6
Crème de cuisson (ml) 7)	50	100	150	200	250	300
Grana padano en copeaux (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Feuilles de lasagne (pc) 1) 3) *	2	3	5	6	8	10
Basilic frais (feuilles) 23) *	3	6	9	12	15	18
Bouillon de légumes* (ml)	150	300	450	600	750	900
Beurre* (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3962 / 947	682 / 163
Lipides total (g)	55	9
Dont saturés (g)	27,1	4,7
Glucides (g)	60	10
Dont sucres (g)	8,4	1,4
Fibres (g)	50	9
Protéines (g)	5	1
Sel (g)	2,4	0,4

### ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 38 | 2017