

Lasagne au bœuf & aux épinards à la poêle

avec ricotta fraîche



Temps de cuisson :
35 minutes

Portions :
2 ou 4

Calories :
842 / portion

Il y a peu de repas aussi satisfaisant et réconfortant qu'une traditionnelle lasagne au bœuf haché. Dans cette recette, nous vous simplifions la tâche en vous permettant d'obtenir un résultat des plus goûteux en n'utilisant qu'une seule poêle et un soupçon de sel et de poivre! Nous combinons des feuilles de lasagne, du bœuf haché, de la sauce tomate et des épinards, et rehaussons le tout avec une généreuse portion de ricotta et de mozzarella et une poignée de basilic frais. Un maximum de saveur avec un minimum d'efforts!

"Avoir une bonne recette de lasagne dans sa poche c'est bien, mais en avoir une qui se prépare en un seul plat, c'est mieux! En plus, j'adore l'ajout des épinards aux tomates, et les deux fromages qui promettent une lasagne goûteuse, crémeuse, et parfaitement réconfortante!"

Anne-Marie

Ingrédients:

- 285g Bœuf haché
- 90g Bébés épinards
- 3 Gousses d'ail
- 1 Botte de basilic
- 213ml Sauce tomate
- 120g Feuilles de lasagne
- 100g Ricotta
- 90g Mozzarella
- 11g Mélange d'épices à spaghetti (sucre, sel de mer, épices, ail, oignon, huile de tournesol)

Il vous faudra:

- Grande poêle à bords hauts
- Huile d'olive
- Sel & poivre

Gras total
49 g

Gras saturé
19 g

Sodium
923 mg

Glucides
45 g

Sucres
5 g

Protéine
56 g

Fibre
5 g



1 - Mise en place

Hacher finement l'ail. Briser les feuilles de lasagne en morceaux de 2 pouces. Retirer les feuilles de basilic des tiges.



2 - Cuire le bœuf & les épinards

Dans une grande poêle à bords hauts, chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajouter l'ail et cuire 30 secondes à 1 minutes, en remuant, jusqu'à ce qu'il soit parfumé. Ajouter le bœuf haché; assaisonner avec le mélange d'épices, du sel et du poivre. Cuire 4 à 6 minutes, en brisant la viande avec une cuillère, jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite. Ajouter les épinards et cuire 1 à 2 minutes, en remuant parfois, jusqu'à ce qu'ils soient flétris; saler et poivrer au goût.



3 - Cuire les nouilles

Ajouter les feuilles de lasagne, la sauce tomate et 1 tasse $\frac{1}{2}$ d'eau à la poêle (doubler l'eau pour 4 portions). Mélanger pour combiner et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter à feu moyen. Cuire 10 à 15 minutes, en remuant, jusqu'à ce que les nouilles soient al dente (encore légèrement fermes sous la dent).



4 - Ajouter le fromage

Incorporer la moitié du mozzarella; saler et poivrer. Cuire 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit légèrement fondu. Retirer du feu.

5 - Terminer & servir

Déposer la ricotta sur la lasagne et saupoudrer avec le mozzarella restant. Couvrir et laisser reposer (hors du feu) 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Répartir la lasagne entre vos assiettes. Garnir avec le basilic (hacher grossièrement avant l'ajout). Bon appétit!