



Manger et jouer pour le plaisir de vivre

Lignes directrices pour une saine alimentation
et une vie active dans les garderies

Ottawa

Santé publique
Public Health

Lasagne au bœuf

Rendement : Au moins 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
20 tasses	sauce à la viande (voir la recette)	5 l
3 boîtes (12 oz)	lasagnes prêtes à cuire au four*	3 boîtes (340 g)
16 tasses (4 lb)	fromage mozzarella râpé	4 l (1,9 kg)
4 tasses (4 lb)	épinards cuits, essorés et hachés	1 l (950 g)
2 pots (17 oz)	fromage ricotta ou cottage	2 pots (475 g)
Facultatif :	légumes grillés (poivrons, aubergines, courgettes, etc.)	

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Préparer la sauce (la sauce peut être préparée jusqu'à deux jours à l'avance).
3. Dans un bol moyen, mélanger les épinards et la ricotta.
4. Vaporiser les plats de cuisson d'un enduit végétal.
5. Déposer une petite quantité de sauce au fond de chaque plat. Couvrir d'une couche de pâtes, puis d'une couche de mélange de ricotta. Couvrir d'une autre couche de pâtes, puis de sauce. Répéter jusqu'à l'obtention de l'épaisseur souhaitée. Terminer en ajoutant de la mozzarella.
6. Cuire selon les directives sur l'emballage des pâtes (de 45 à 60 minutes habituellement), jusqu'à ce que les pâtes soient tendres et la lasagne, dorée et bouillonnante.
7. Laisser reposer 5 minutes avant de servir (afin que le fromage durcisse).

* On peut remplacer les lasagnes prêtes à cuire au four par des lasagnes de blé entier ou de grains entiers. Cuire selon les directives indiquées sur l'emballage.

Variante végétarienne proposée : Lasagne au tofu

Utiliser la sauce pour pâtes au tofu (voir la recette) au lieu de la sauce à la viande. Tous les autres ingrédients restent les mêmes, mais en moindres quantités.

Pour une portion de lasagne végétarienne, utiliser une lasagne (en morceaux), recouvrir d'une couche de sauce (1 tasse ou 250 ml), de 2 c. à soupe (30 ml) d'épinards et de 2 c. à soupe (30 ml) de ricotta. Terminer par ½ tasse (125 ml) de mozzarella râpée.

Note : Valeur nutritive à la page 2.



Valeur nutritive	
pour 290 g	
Calories	330
Lipides	16 g
saturés	8 g
+ trans	0 g
Sodium	270 mg
Glucides	26 g
Fibres	6 g
Sucres	0 g
Protéines	23 g
Calcium	300 mg
Fer	4 mg

Portions selon le <i>Guide alimentaire</i>
½ Légumes et fruits
1 Produits céréaliers
1 Lait et substituts
1 Viandes et substituts