ENTRE AMIS / EN FAMILLE

Lasagnes maison

bolognaise & légumes

✦ ✦ ✦

TEMPS	PORTIONS	L'ATOUT
50 min	4	Le plat à partager

👨‍👩‍👧 Famille · 🍲 Batch

Ingrédients

- Plaques de lasagnes
- 400 g de bœuf haché 5%
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 courgette, 1 carotte râpées
- Béchamel légère (lait, un peu de farine)
- Oignon, ail, 40 g de parmesan

Préparation

1. Prépare la bolognaise : oignon, ail, viande, tomates, légumes râpés, laisse mijoter.
2. Monte les lasagnes en couches (bolo, plaques, béchamel).
3. Termine par la béchamel et le parmesan.
4. Enfourne 30 min à 180°C.

POURQUOI ÇA MARCHE

Le plat convivial par excellence — et il a tout à fait sa place dans ton équilibre. On glisse des légumes râpés dans la bolo, on choisit une viande maigre, une béchamel légère. Tes invités voient des lasagnes ; toi tu sais que c'est malin. Et il en reste pour demain.