

Lasagnes kefta béchamel sans beurre

Niveau



Peut-être
réalisée par



Saison

Toutes les saisons



Ingédients

4
pers.

450 g de bœuf « kefta »

1 boîte de pulpe de tomate (**400 g**)

env. 12 feuilles de lasagne (sans précuisson)

100 g de fromage râpé pour gratin

Pour la béchamel sans beurre :

$\frac{1}{2}$ litre de lait demi écrémé

40 g de maïzena (ne contient pas de gluten)

poivre ou "5 baies",

sel en complément si besoin

Coût

1,75€ / pers.

estimé

achat matières
premières

(Prix avec aliments
moyenne gamme)



Temps

1h15 mn

Préparation
et cuisson

dont **1h**
de cuisson



Lasagnes kefta béchamel sans beurre

Préparation

- Faire chauffer une sauteuse, sans matière grasse et mettre le bœuf kefta à cuire. Remuer de temps en temps. Puis ajouter la pulpe de tomate et laisser cuire à feu doux en remuant régulièrement.
- Mettre le four à chauffer à 180° (Th 6).
- Faire une béchamel sans beurre : chauffer le lait dans une casserole. Délayer la maïzena dans peu de lait froid ; quand le lait est frémissant, ajouter la maïzena délayée et remuer sans s'arrêter pendant 1 à 2 mn. Saler et poivrer. Mettre la béchamel hors du feu.
- Faire le montage du plat : au fond du plat mettre une couche de béchamel, puis une couche de feuilles de pâte à lasagne, puis une couche de viande. Renouveler l'opération puis finir par une couche de béchamel. Ajouter le fromage râpé.
- Mettre au four environ 30 mn. Le dessus doit être doré. Vérifier la cuisson de la pâte avec la pointe d'un couteau. Déguster avec une belle salade.

Alternatives et astuces

- **Faire votre bœuf kefta** : mélanger du bœuf haché, de l'oignon haché, de la coriandre et du persil frais ciselés, sel, poivre et du mélange d'épices à kefta.
- **Remplacer le bœuf par** : du poulet, de la dinde, de l'agneau, du veau, du poisson blanc, du saumon, etc.
- **La préparation de bœuf kefta (ou autres) peut être utilisée dans de nombreuses recettes** : légumes farcis (délicieux avec des poivrons rouges), boulettes cuites au four sur une feuille de papier sulfurisé, pour accompagner de la semoule et des légumes « à la marocaine », faire des steaks fins pour préparer des hamburger « maison », pâtes à la bolognaise, avec pulpe de tomate, hachis Parmentier original, pommes de terre farcies, steak haché simplissime, etc.

Informations

Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat complet sont : viande/poisson/œuf, féculents et produits laitiers.

Pour que le repas soit complet et équilibré

il faut ajouter une belle portion de légumes : salade en accompagnement, ou une entrée de légumes en vinaigrette. Privilégier un fruit frais, ou une salade de fruits frais de saison pour le dessert (sans ajout de sucre de préférence).

Si la recette convient aux diabétiques : OUI

Il faut ajouter une belle portion de légumes et une portion de fruit frais pour compléter le repas. En comptant les glucides contenus dans la Maïzena, les pâtes, le lait et la tomate ce plat apporte 53 g de glucides/personne. Il faut supprimer le pain si besoin pour adapter les apports en glucides.

Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI

La recette ne contient pas de beurre ni autre aliment riche en acides gras saturé, en dehors du fromage. L'apport de fromage est seulement de 25 g par personne. Ne pas consommer d'autre fromage dans la journée.

Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI avec des adaptations

Supprimer le fromage de la recette (riche en sel) et ne pas ajouter de sel dans la recette. Demander au boucher s'il a ajouté du sel dans la viande. Sinon privilégier du bœuf kefta « maison » et ne pas ajouter de sel dans la viande.

