

Cuisine

Ce mois-ci et pour la dernière recette, nous faisons plaisir à notre chère coordinatrice Suzanne, en relevant le défi lancé : des lasagnes sans four ! Nous vous proposons une alternative, à la bolognaise, mais laissez parler votre imagination en mettant ce que vous voulez dedans : des légumes, du poisson, du fromage !

• Bolognaise

Émincer finement les oignons. Inciser les tomates en forme de croix sur le côté opposé au pédoncule. Les plonger dans une casserole d'eau bouillante pendant 30 secondes. Les égoutter et enlever la peau de la tomate. Cela rendra la bolognaise plus digeste ! Couper ensuite en petits morceaux la chair de la tomate.

Mettre un filet d'huile d'olive dans une poêle et y ajouter les oignons. Les laisser colorer un instant en les remuant de temps en temps. Puis ajouter la viande hachée en petits morceaux et laisser cuire en remuant.

Quand la viande est presque cuite, ajouter le concentré de tomates et les morceaux de tomates fraîches. Ajouter le sucre, le sel, le poivre, les épices et l'herbe aromatique. Laisser mijoter à couvert au moins 10 minutes mais le mieux pour délivrer tous les arômes est de le laisser 1 heure en remuant de temps en temps.



• Béchamel

Dans une casserole et à feu moyen, faire fondre le beurre, ajouter la farine et mélanger jusqu'à obtenir une boule homogène (cela s'appelle un roux). Attention à ne pas faire brûler. Ajouter le lait au fur et à mesure jusqu'à obtenir la consistance d'une sauce. Ajouter le sel, le poivre et la noix de muscade (cette dernière donne une note boisée excellente).

Bolognaise

- 400g de viande hachée
- 1 ou 2 oignons (selon la taille et les goûts)
- 1 petite boîte de concentré de tomate
- 3 tomates fraîches (ou pelées en boîte selon la saison)
- Sel, poivre, (1 cuillère à café de paprika, 1 petite pincée de piment de Cayenne, quelques feuilles de basilic)
- 1 cuillère à café de sucre
- Filet d'huile d'olive

Béchamel

- 30g de farine (blé ou maïs pour plus de légèreté)
- 30g de beurre
- 50 cl de lait froid
- Sel, poivre, (noix de muscade)

Pâtes

- 2 oeufs
- 200g de farine
- 1 petite pincée de sel

• Pâtes à lasagne

Sur un plan de travail propre, Verser la farine et faire un volcan de manière à pouvoir mettre les oeufs au milieu. Casser donc les oeufs à l'intérieur et y ajouter le sel. Malaxer jusqu'à obtenir une boule de pâte homogène. Laisser reposer la pâte 20 minutes. (Pendant tout ce temps, faites votre vaisselle, ce sera déjà moins à faire après ! Et préparer la béchamel aussi.)

Séparer en 8 pâtons et les étaler plutôt finement entre 2 feuilles de papier cuisson. (Si vous n'avez pas de rouleau à pâtisserie, utiliser un rouleau d'aluminium ou de papier sulfurisé.) Une fois étalés, donner leur la forme d'un rectangle.

Selon l'option de montage que vous choisissez : Faire chauffer une poêle avec de l'eau (vous pouvez y ajouter un cube de bouillon). A ébullition, y ajouter les pâtes en faisant attention à ce qu'elles ne se collent pas entre elles. Les laisser cuire 3 à 5 minutes selon l'épaisseur. Servir bien chaud !

• A l'assiette : Faire cuire les pâtes à lasagnes 3 à 5 minutes pour qu'elles soient bien chaudes. Mettre de la béchamel chaude dans le fond de l'assiette, y mettre une pâte, puis de la bolognaise (soyez généreux), de la béchamel à nouveau et une nouvelle pâte, et à nouveau de la béchamel. Avec un chalumeau (si vous avez), faire griller légèrement la béchamel pour une impression de gratin. Déguster tout de suite avec une petite salade.

• Au four : Comme pour le micro-ondes mais sans faire cuire les pâtes à lasagne, les mettre crues dans le plat entre les couches. Faire cuire à 180°C pendant 20 à 30 minutes.

• Au micro-ondes : Faire cuire les pâtes à lasagnes. Prendre un récipient adapté au micro-ondes, y mettre de la béchamel, 1 couche de pâte à lasagnes, 1 couche de bolognaise, (ajouter de la mozzarella pour plus de gourmandise) et recommencer jusqu'à épuisement des ingrédients. Finir par de la béchamel, ajouter au besoin de l'emmental râpé ou de la mozzarella au-dessus. Et faire cuire quelques minutes au micro-ondes.