

Lasagnes à la courge et viande hachée

À la carte

Menu de saison

Lasagnes à la courge et viande hachée

Recette proposée
par Fourchette verte Jura



Ingrédients:

Pour 4 pers.

400 g de viande de bœuf hachée
600 g de courge butternut en petits dés (env. 1 kg poids brut)
1 gros oignon
1 gousse d'ail
4 dl de bouillon de légumes
10-12 feuilles de lasagne
40 g de parmesan râpé
1 bouquet de persil, haché
1 branche de thym (facultatif)
Sel, poivre

Sauce béchamel:

3 dl de lait froid
3 dl d'eau
30 g de farine
Sel, poivre, muscade selon goût

Préparation



1. Emincer l'oignon. Peler et couper la courge en petits dés. Ecraser la gousse d'ail.
2. Faire revenir la viande hachée sans matière grasse dans une poêle anti-adhésive, ajouter l'oignon émincé, l'ail et la courge en dés, faire revenir le tout. Ajouter 1 branche de thym frais (facultatif). Mouiller avec le bouillon de légumes. Laisser mijoter env. 15 minutes. Retirer la branche de thym et ajouter le persil haché. Poivrer, rectifier l'assaisonnement.
3. Préparer la sauce béchamel. Mélanger le lait froid, l'eau et la farine. Chauffer la préparation en remuant constamment jusqu'à ce que la sauce soit onctueuse. Assaisonner avec le sel, poivre et muscade.

4. Répartir 4 cs. de sauce viande et légumes dans le fond d'un plat à gratin, couvrir avec 3 feuilles de lasagne, puis 1/3 de la sauce viande et légumes et une petite louche de sauce béchamel, répéter l'opération deux fois. Terminer en couvrant les feuilles de lasagne avec le reste de sauce béchamel, parsemer de parmesan râpé et enfourner 20 minutes au four à 220°C.
À accompagner d'une salade mêlée de saison

Astuce de Fourchette verte Jura

Béchamel onctueuse sans matière grasse ni grumeaux !

Faire chauffer l'eau et la moitié du lait dans une casserole. Pendant ce temps délayer la farine avec l'autre moitié du lait dans un bol avec les assaisonnements. Quand l'eau et le lait commencent à être en ébullition, verser petit à petit la farine délayée en fouettant jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.



Le saviez-vous ?

La courge doit sa couleur à sa richesse en bêta-carotène, substance végétale secondaire active dans la lutte contre le cancer, mais également précurseur de la vitamine A. Cette dernière est essentielle à la vue, à la protection de la peau et importante pour la croissance et le système immunitaire.

Plus d'informations sur

www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/

Privilégiez les produits régionaux labellisés : www.terroir-juraregion.ch

Tiré de <https://fondationo2.ch/article/lasagnes-a-la-courge-et-viande-hachee/>