



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione



Les recettes de l'assiette équilibrée

Lasagnes et salade de légumes verts



Valeurs nutritives par portion

Energie	610 kcal	
Protéines	35 g	23%
Glucides	66 g	43%
Graisses	23 g	34%

En % de l'énergie totale





Les recettes de l'assiette équilibrée

Lasagnes et salade de légumes verts

Pour 4 portions / temps de préparation :

env. 45 min. de préparation, env. 35 min.
de cuisson au four

Ingédients

Sauce aux légumes et à la viande hachée :
300 g de viande hachée de bœuf suisse
1 cs d'huile de colza HOLL ou tournesol HO*
1 oignon
1 gousse d'ail
2 cs de purée de tomates
2 petites carottes
1 petite courgette
400 g de tomates pelées concassées
½ dl de vin rouge
3 dl de bouillon de légumes
1 cc de sucre
1 cs d'origan haché
Sel, poivre

Sauce béchamel légère :
2 cs d'amidon de maïs, p. ex. Maïzena (20 g)
4 dl de lait drink
Sel, poivre, noix de muscade
12 feuilles de lasagne (env. 245 g)
3 cs de parmesan râpé

* Huile particulièrement stable à la chaleur, idéale pour les cuissons à feu vif



Salade de légumes verts :

1 petite courgette
1 chou-rave
150 g de pois mange-tout

Sauce :

3 cs d'huile de colza Suisse
3 cs de vinaigre
3 cs de fines herbes hachées, p.ex. ciboulette
2 cc de graines de sésame grillées
Sel, poivre

Réalisation

Saisir la viande dans l'huile bien chaude, la sortir de la poêle et la réserver. Hacher finement l'oignon et presser la gousse d'ail, puis faire revenir dans un peu d'huile. Ajouter la purée de tomates ainsi que les carottes et la courgette finement coupées, puis faire revenir le tout. Ajouter la viande hachée et les tomates pelées mouiller avec le vin rouge et porter à ébullition. Réduire le feu, ajouter le sucre et l'origan, couvrir et laisser mijoter env. 30 minutes en remuant de temps en temps. Saler et poivrer.

Pour la sauce béchamel légère, délayer la Maïzena avec 1 dl de lait froid, verser dans une casserole avec le reste de lait et porter à ébullition sans cesser de remuer. Laisser ensuite mijoter 5 minutes puis assaisonner avec le sel, le poivre et la noix de muscade.

Dans un plat à gratin graissé, déposer des couches successives de sauce aux légumes et à la viande hachée, de lasagne et de sauce béchamel. Terminer par la sauce béchamel et saupoudrer de parmesan. Mettre au milieu du four préchauffé à 200°C et faire cuire 30 à 40 minutes. Diviser les lasagnes en quatre parts et dresser sur des assiettes.

Pour la salade de légumes verts, parer la courgette et la couper en dés. Peler le chou-rave, le couper en quartiers puis en rondelles. Parer les pois mange-tout. Faire cuire les légumes à la vapeur avec un peu d'eau en veillant à ce qu'ils restent croquants. Mélanger tous les ingrédients pour la sauce. Mélanger les légumes avec la sauce, saupoudrer de graines de sésame et servir avec les lasagnes.





Les recettes de l'assiette optimale

Lasagnes et salade de légumes verts

Pour 4 portions / temps de préparation :
env. 45 min. de préparation, env. 35 min.
de cuisson au four

Ingédients

Sauce aux légumes et à la viande hachée :

300 g	de viande hachée de bœuf suisse
1 cs	d'huile de colza HOLL ou tournesol HO*
1	oignon
1	gousse d'ail
2 cs	de purée de tomates
2	petites carottes
1	petite courgette
400 g	de tomates pelées concassées
½ dl	de vin rouge
3 dl	de bouillon de légumes
1 cc	de sucre
1 cs	d'origan haché
	Sel, poivre

Sauce béchamel légère :

2 cs	d'amidon de maïs, p. ex. Maïzena (20 g)
4 dl	de lait drink
	Sel, poivre, noix de muscade
12	feuilles de lasagne (env. 245 g)
3 cs	de parmesan râpé

* Huile particulièrement stable à la chaleur, idéale pour les cuissons à feu vif



Salade de légumes verts :

1	petite courgette
1	chou-rave
150 g	de pois mange-tout

Sauce :

3 cs	d'huile de colza Suisse
3 cs	de vinaigre
3 cs	de fines herbes hachées, p.ex. ciboulette
2 cc	de graines de sésame grillées
	Sel, poivre

Réalisation

Saisir la viande dans l'huile bien chaude, la sortir de la poêle et la réserver. Hacher finement l'oignon et presser la gousse d'ail, puis faire revenir dans un peu d'huile. Ajouter la purée de tomates ainsi que les carottes et la courgette finement coupées, puis faire revenir le tout. Ajouter la viande hachée et les tomates pelées mouiller avec le vin rouge et porter à ébullition. Réduire le feu, ajouter le sucre et l'origan, couvrir et laisser mijoter env. 30 minutes en remuant de temps en temps. Saler et poivrer. Pour la sauce béchamel légère, délayer la Maïzena avec 1 dl de lait froid, verser dans une casserole avec le reste de lait et porter à ébullition sans cesser de remuer. Laisser ensuite mijoter 5 minutes puis assaisonner avec le sel, le poivre et la noix de muscade.

Dans un plat à gratin graissé, déposer des couches successives de sauce aux légumes et à la viande hachée, de lasagne et de sauce béchamel. Terminer par la sauce béchamel et saupoudrer de parmesan. Mettre au milieu du four préchauffé à 200°C et faire cuire 30 à 40 minutes. Diviser les lasagnes en quatre parts et dresser sur des assiettes.

Pour la salade de légumes verts, parer la courgette et la couper en dés. Peler le chou-rave, le couper en quartiers puis en rondelles. Parer les pois mange-tout. Faire cuire les légumes à la vapeur avec un peu d'eau en veillant à ce qu'ils restent croquants. Mélanger tous les ingrédients pour la sauce. Mélanger les légumes avec la sauce, saupoudrer de graines de sésame et servir avec les lasagnes.



Suisse. Naturellement.