



La Maison de Réadaptation
et d'Éducation à la Santé



MARS

MENU DU MOIS

*Lasagne à la bolognaise
& mélange de roquette et mâche*



Salade d'oranges aux épices



Lasagne à la bolognaise

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes



Ingrédients pour 4 personnes :

- *Pour la sauce bolognaise :*

*400 g de viande de bœuf hachées
1 paquet de pâtes à lasagne
120g de gruyère râpé
2 oignons
2 gousses d'ail
200g de pulpe de tomates ou de sauce tomate
2 pincées d'herbes de Provence
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre*

- *Pour la sauce béchamel :*

*60 g de beurre
60 g de farine
60 cl de lait
Sel, poivre et noix de muscade*

Préparation :

- Préparation de la sauce bolognaise :

- 1) Éplucher les gousses d'ail et les oignons. Couper le tout en petits dés.
- 2) Faire chauffer l'huile dans une casserole et y faire cuire l'ail, l'oignon, et les herbes environ 5 minutes à feu doux.
- 5) Ajouter la viande hachée en l'égrainant le plus finement possible du bout des doigts. Puis ajouter la pulpe de tomates. Couvrir et laisser cuire à feu doux 15 minutes, en remuant de temps en temps pour éviter que le fond ne brûle. Si la préparation s'assèche, ajouter un peu d'eau. Saler et poivrer.

- Pendant ce temps, préparer la sauce béchamel :

- 1) Faire fondre le beurre dans une casserole et ajouter la farine. Mélanger au fouet jusqu'à ce que le mélange prenne une couleur ambre clair.
- 2) Ajouter le lait petit à petit et mélanger jusqu'à ce que ce soit homogène. Saler, poivrer et ajouter une touche de noix de muscade râpée. Épaissir légèrement en mélangeant quelques minutes sur feu doux.

- Le montage

- 1) Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- 2) Déposer une couche de pâte au fond d'un plat allant au four. Recouvrir avec un peu de sauce bolognaise, puis de sauce béchamel. Saupoudrer de gruyère râpé. Recouvrir de pâte et renouveler l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Finir par une couche de gruyère râpé.
- 3) Enfourner pendant 25 minutes environ. Pour savoir si les pâtes sont cuites, traverser avec la pointe d'un couteau.
- 4) Mettre en grill quelques minutes pour dorer le dessus.

Salade d'oranges aux épices

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

6 oranges

50 cl d'eau

50 g de sucre de canne roux

3 cuillères à soupe de miel liquide (acacia)

1 gousse de vanille

2 bâtons de cannelle ou 1 cuillère à café de cannelle

2 étoiles de badiane (anis étoilé)



Préparation :

- 1) Dans une casserole, porter l'eau à ébullition, y ajouter le sucre et le miel, pour former un sirop.
- 2) Y jeter les épices et laisser frémir à petits bouillons pendant 2 à 3 min (le temps que les épices développent leurs arômes et parfument le sirop).
- 3) Laisser refroidir ce sirop brûlant et pendant ce temps, préparer les fruits.
- 4) Peler les oranges à vif et les couper en tranches fines, puis découper les tranches en quatre morceaux. Les mettre dans un saladier ou dans des coupes individuelles.
- 5) Verser le sirop sucré et épicé et mélanger délicatement, pour bien imprégner les fruits.

A déguster tiède ou froid accompagné éventuellement de biscuits spéculoos.

Pour un gain de temps et pour que le mélange orange-sirop ait développé tous ses arômes, vous pouvez préparer cette salade la veille.

Servie seule en dessert, cette salade est parfaite pour terminer un repas un peu lourd ou copieux.