

Lasagne à la viande de bœuf

écrit par Karim



Comme pour tous les plats Italiens que je vous propose, je ne veux pas d'ennuis avec la mafia Italienne et encore moins avec la mamma Italienne (je laisse les industriels s'en charger !). J'ai donc fait au mieux pour respecter la recette originelle. C'est comme cela qu'on les mange depuis plus de 20 ans à la maison et personne (membre du livret de famille et ami(e)s !) ne s'en est plaint. Au départ, avant que je ne cuisine, c'est ma femme qui faisait les lasagnes (elle a un peu de sang Italien). Je n'ai fait que reproduire sa recette avec quelques petites modifications (j'étais obligé, sinon il aurait fallu ouvrir un autre blog « Stephanieton » juste pour publier cette recette.

Il semblerait que les lasagne soit un plat riche. Personnellement je dirai que c'est un plat complet. Si vous arrivez à ne pas prendre une seconde assiette, c'est que vous êtes très fort. Je ne connais personne qui s'arrête à la première assiette.

Le secret des lasagnes, c'est tout d'abord une excellente sauce à la bolognaise qui mijote pendant au moins 2 heures. A cela, vous ajouter des pâtes fraîches (maison, c'est toujours meilleur) et une béchamel maison (là, c'est facile) pour apporter du crémeux au plat. Certains s'arrêteraient là, mais moi je préfère (je le dit tout doucement car je n'ai pas envie de me prendre un coup de bâton par la mamma Italienne) ajouter de la mozzarella entre les couches de pâtes. Si vous n'aimez pas la mozzarella, vous pouvez sans hésitation la remplacer par du parmesan râpé. J'en utilise également avec la béchamel (qui a dit que les lasagnes

étaient un plat riche !). Quant au porc, je n'en mange pas, mais vous pouvez ajouter de la Pancetta (poitrine de porc).

Contrairement à l'idée que l'on s'en fait, la béchamel maison n'est pas une sauce lourde et riche. Elle est principalement composée de lait et d'un peu de beurre et de farine. De plus, sans elle pas d'onctuosité au plat de lasagne.

C'est un plat assez long à préparer mais il ne nécessite aucune maîtrise technique (si vous prenez le temps de faire mijoter la viande), il est donc préférable de le préparer le weekend.

Concernant la mozzarella, je vous conseille (uniquement pour des plats cuisinés) de prendre la mozzarella **Galbani Cucina**. Elle est spécialement adaptée pour la cuisson. Son faible pourcentage d'humidité lui confère un fondant unique. Elle se prête tout particulièrement à la préparation des pizzas et des plats gratinés.

Désolé pour les personnes intolérantes au gluten (petit clin d'œil à Stéphanie et Sonia), des lasagnes sans de vraies pâtes c'est très compliqué. Toutefois, il existe des pâtes sèches Gluten Free, et pour y avoir goûté, honnêtement ce n'est pas terrible. D'ailleurs, même ma femme ne les apprécie pas.

Il faut compter environ **30 minutes de préparation et 2h00 heures de cuisson** pour réaliser ce plat. Normalement, le ragù (sauce bolognaise) doit cuire au minimum 4 heures. Plus la cuisson est longue, meilleure est la sauce.

Ustensiles nécessaires pour cette recette :

- 1 fait-tout ou idéalement une cocotte en fonte (pour préparer la bolognaise)
- 1 spatule en bois (pour la sauce)
- 1 spatule en bois au bout carré (pour hacher la viande)
- 1 éplucheur Victorinox (vous retrouverez sa fiche technique dans l'onglet « **Ustensiles** »)
- 1 grand couteau bien aiguisé (pour couper les pâtes)
- 1 fouet (pour la béchamel)
- 1 grande casserole (pour la béchamel)

Ingrédients pour la sauce bolognaise :

- 400 g de viande de bœuf haché
- 250 g de farce de veau ou chair à saucisses
- 4 tomates fraîches ou 2 boîtes de tomates concassées

- 30 g de beurre
- 2 oignons moyen
- 2 sachets de mozzarella Galbani Cucina
- 1 carotte
- 1 bouquet garni (laurier et romarin)
- 10 feuilles de basilic frais
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre

Ingrédients pour la sauce béchamel :

- 600 g de lait demi-écrémé (2x moins de matières grasses que le lait entier)
- 150 g de Grana Padano ou Parmesan râpé (frais c'est encore mieux)
- 70 g de beurre doux
- 70 g de maïzena (Gluten Free) ou farine blanche T45 ou T55
- Noix de muscade
- Sel et poivre

Étapes de préparation :

Avant de commencer, lisez toutes les étapes au moins une fois et préparez tous vos ingrédients.

Commencer par préparer la sauce bolognaise :

Plonger **le basilic** (son apport en antioxydants en fait un assaisonnement santé) dans l'eau froide pour lui redonner une belle couleur et du peps.



A feu moyen avec un peu de **beurre doux (30 g)**, faire revenir **les oignons ciselés** (coupés en petits dés), **l'ail haché (2)** dans la cocotte et laisser réduire sans couvrir pendant **5 minutes** en mélangeant de temps en temps.

Augmenter légèrement le feu, ajouter **20 cl de vin blanc** et laisser revenir à feu doux pendant encore **5 minutes**. Remuer de temps en temps et surveiller la

cuisson.



Éplucher et râper **une carotte**.

Ajouter **la carotte** râpée ainsi que **les deux boîtes de tomates**. Personnellement, j'utilise une boîte de tomates concassées nature et une autre au basilic. Si vous avez des tomates fraîches (ce n'est pas encore la saison), utiliser **4 grosses tomates**. Retirer la peau avec un éplucheur Victorinox ou les plonger dans l'eau bouillante **30 secondes**.

Mélanger et laisser cuire pendant **1 minute**.



Couper à la main **10 feuilles de basilic** puis les ajouter à la sauce.

Ajouter également **un bouquet garni** (laurier et romarin). Laisser mijoter pendant **2 minutes**.



Ajouter le mix **viande de bœuf et farce de veau** ou **viande de bœuf et chair à saucisses**. Avec une spatule en bois au bout carré, trancher les viandes dans la sauce. Il ne doit pas rester de gros morceaux de viandes.

Ajouter **le sel** et **le poivre** à votre convenance. Si vous trouvez que la sauce est légèrement amère à cause de l'acidité de la tomate, ne pas hésiter pas à ajouter **une cuillère à café de sucre semoule blanc** (la carotte à normalement compensé l'acidité de la tomate).



Laisser mijoter à feu doux pendant **2 heures sans jamais couvrir**. Mélanger de temps en temps.

Si vous n'êtes pas pressés, laissez mijoter 4 heures.

Pendant ce temps, préparer la béchamel :

Dans une grande casserole à fond épais, faire fondre **le beurre (70 g)**. Hors du feu, ajouter **la maïzena (70 g)** en une seule fois et fouetter énergiquement l'ensemble afin d'obtenir une pâte sans grumeaux (en cuisine, cela s'appelle un roux).



Remettre la casserole sur le feu, verser petit à petit (comme pour un risotto) **le lait (600 g)** sans cesser de fouetter (ce n'est pas le moment de faire une pause !). Pour vous permettre d'avoir un repère, je dirais qu'il faut verser le lait dès lors que vous jugez que la sauce commence à prendre du corps, elle devient un peu

plus lourde à mélanger. N'attendez pas trop longtemps non plus au risque de vous retrouver avec un gros grumeau. Si c'est le cas, essayer de la rattraper avec un mixeur plongeant.

Petite astuce : baisser le feu au minimum ou retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre tout en continuant de fouetter. Ajouter un peu de lait pour délayer (et oui j'ai tout de même un peu de vocabulaire !) la préparation et reprenez la cuisson de la béchamel (la pause, non pas encore!).

Ajouter **sel**, **poivre** et une grosse pincée **de noix de muscade fraîche** (pas de poudre, c'est affreux).



Pour une béchamel classique, on s'arrêtera là. Pour les lasagnes, on continue un peu (qui à dit que les lasagnes étaient légers !).

Verser la totalité **du fromage râpé (150 g)** dans la sauce béchamel et fouetter l'ensemble. Vous devez obtenir une sauce nappante et surtout sans grumeaux.



Laisser refroidir **5 minutes** en remuant de temps en temps puis filmer au contact si vous ne comptez pas l'utiliser tout de suite.

La sauce bolognaise est prête, passons à l'assemblage :

J'utilise un plat aux dimensions suivantes : **30 x 18 x 6**. Vous pouvez prendre n'importe quel plat en céramique ou en terre cuite. Par contre, vous devez respecter une hauteur d'au moins 8 cm pour pouvoir superposer au moins 4 couches. Sur les photos, mon plat ne fait que 6 cm de hauteur, je n'ai pu faire que 3 couches.

Suivre les étapes et les répéter **3 à 4 fois** selon la taille de votre plat.

- > Tapisser le fond du plat à lasagne de sauce béchamel
- > Poser vos feuilles de pâtes fraîches découpées aux dimensions du plat
- > Ajouter quelques cuillères de sauce béchamel (j'ai mis quelques feuilles de basilic, mais ce n'est pas utile. Je trouve qu'une fois cuite elle n'apporte pas grand chose gustativement).
- > Ajouter une couche de sauce bolognaise. N'en mettez ni trop ni trop peu.
- > Ajouter quelques tranches de mozzarella (Chuuutttttt !)
- > Recommencer cela 3 voire 4 fois



- > Finir avec une couche de sauce bolognaise et de sauce béchamel



Préchauffer le four à **210°C** pendant **15 minutes** chaleur tournante.

Enfourner au milieu du four pour **25 minutes** environ.

Pour vérifier la cuisson des lasagnes, prendre un couteau à bout pointu et planter la pointe au centre du plat. Si la pointe s'enfonce facilement, les lasagnes sont prêtes. Dans le cas contraire, prolonger la cuisson quelques minutes. Poser une feuille de papier aluminium si vous trouvez qu'elle brunisse de trop.



Attendez **5 minutes** avant de servir, sinon il est très difficile de les couper convenablement.

Informations utiles :

- Si vous disposez d'une cocotte en fonte, n'hésitez pas un instant à l'utiliser. Tous les ustensiles de cuisine en fonte diffusent la chaleur de façon très homogène.
- Vous pouvez préparer le plat le midi pour le soir mais pas plus longtemps car les pâtes fraîches vont ramollir.
- Pour la sauce bolognaise, n'essayez pas d'aller vite, il faut absolument une cuisson lente sur plusieurs heures.
- Vous pouvez utiliser des pâtes sèches, ce n'est pas mauvais mais incomparable aux pâtes fraîches. L'idéal étant de préparer vos pâtes maison.
- Ne soyez pas radin avec la sauce béchamel, elle apporte vraiment un moelleux et une douceur incomparable au plat.
- Si vous ne voulez pas utiliser de la béchamel, traditionnellement les Italiens utilisent de la Ricotta à la place.
- Si vous n'avez pas de carottes, mettez une cuillère à café de sucre pour diminuer l'acidité de la tomate. Astuce d'un cuisinier Italien, ne jamais couvrir un plat dès lors qu'il y a de la tomate. Ne pas couvrir permet de chasser l'acidité des

tomates.

→ Si c'est la saison, utilisez de préférence des tomates fraîches.

→ Vous pouvez conserver le plat au frais pendant 48 heures sans problème. Pour le réchauffer, il faut impérativement (pas de micro-ondes) repasser le plat au four à 210°C pendant 20 minutes avec un peu de crème liquide.

→ Si vous congeler une partie des lasagne, attendez qu'ils décongèlent complètement (la vieille généralement) puis au four à 210°C pendant 20 minutes en arrosant le plat avec un peu de crème liquide. Ne les laisser pas 3 mois au congélateur (les pauvres !)

Prenez le temps de cuisiner et surtout, faites-vous plaisir ...