

Lasagne



Rendement de la recette	Portion	Méthode de cuisson	Température de cuisson	Temps de cuisson
48 portions	180 g	Faire cuire	350 °F	60 minutes

Quantité d'ingrédients (métrique)	Mesures en tasses/pelles	Liste des ingrédients
60 mL	¼ tasse	Huile d'olive
450 g	3 tasses	Oignon congelé en petits dés
450 g	3 tasses	Céleri congelé en petits dés
300 g	2 tasses	Carotte congelée en petits dés
18 g	2 cuillères à table	Gousses d'ail émincées
600 g	4 tasses	Courgette congelée en petits dés
60 mL	4 cuillères à table	Pâte de tomates
150 mL	⅔ tasse	Compote de pommes non sucrée
2 L	8 tasses	Sauce tomate en conserve
1 Kg	5 tasses	Haricots blancs en conserve, égouttés et rincés
315 g	1 ½ tasses	Lentilles en conserve, égouttées et rincées
140 g	1 ⅔ tasses	Protéines végétales texturées
12 g	⅓ tasse	Persil séché
7 g	2 cuillères à table	Origan séché
7 g	2 cuillères à table	Basilic séché
Autant que nécessaire pour couvrir les pâtes		Eau chaude du robinet

800 g	16 plaques à biscuits (20 po x 2 po)	Pâtes de lasagne sèches
3	3	Gros œuf
175 g	5 tasses	Chou frisé congelé et haché
1.9 Kg	6 ⅓ tasses	Fromage cottage, faible en gras
1 Kg	10 tasses	Mozzarella râpée
22 g	1 ½ cuillère à table	Sel
5 g	1 cuillère à table	Poivre noir moulu
Haché et purée		
48 pcs 3x4	48 morceaux, 3x4	Lasagne ND
3 L	12 tasses	Purée de sauce tomate

Étape de préparation	Directives
1.	*SE LAYER LES MAINS avant de commencer la préparation et DÉSINFECTER les surfaces et le matériel.
2.	<ul style="list-style-type: none"> ● Préchauffer le four à 350 °F. Huiler un moule à pâtisserie pour éviter qu'il ne colle.
3.	<ul style="list-style-type: none"> ● Ajouter l'oignon, le céleri, la carotte, l'ail et la courgette dans une poêle préchauffée avec de l'huile d'olive et faire sauter pendant 5 à 10 minutes. Ajouter le concentré de tomates, le sel, le poivre et la compote de pommes. Faire cuire pendant 3 minutes. ● Ajouter la sauce tomate, les haricots et les lentilles. Laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes. Ajouter les protéines végétales texturées, le persil, l'origan et le basilic et faire cuire pendant 10 minutes. La sauce va commencer à s'assécher en cuisant. Ajuster les quantités d'assaisonnement et d'eau selon les besoins. Puis, écraser le mélange avec un pilon à purée.
4.	Pendant que la sauce cuit, placer les nouilles de pâtes sèches dans un plat de cuisson et les couvrir d'eau chaude du robinet. Laisser reposer pendant 10 minutes.
5.	Pendant que les nouilles trempent, mélanger l'œuf, le chou frisé et le fromage cottage dans un autre bol. Mélanger et réserver.
6.	Dans un plat de cuisson demi-grandeur peu profond et graissé, verser suffisamment de sauce pour couvrir le fond du moule. Placer 4 feuilles de lasagnes se chevauchant sur le

	dessus. Étendre la sauce sur le dessus. Répéter ensuite avec 4 autres feuilles de lasagnes. Recouvrir du mélange de chou frisé et de fromage cottage, d'une quantité suffisante de sauce pour couvrir, et de 4 autres feuilles de lasagnes. Verser la sauce sur le dessus et recouvrir de fromage râpé. Couvrir de papier sulfurisé et de papier d'aluminium et faire cuire au four pendant 1 heure, ou jusqu'à ce que les pâtes soient bien cuites. Retirer le papier d'aluminium et faire griller pour faire dorer le fromage. Point critique de maîtrise – cuire à une température interne de 165 °F/74 °C maintenue pendant au moins 15 secondes.
7.	Point critique de maîtrise – maintenir la température à plus de 140 °F/60 °C.
	MISE EN ASSIETTE
1.	Mettre les lasagnes en assiette avec 2 cuillères supplémentaires de sauce tomate pour la garniture.
	PRÉPARATION HACHÉE ET HUMIDE ET EN PURÉE
1.	Ajouter le produit préparé et la sauce dans le robot culinaire ou le mélangeur. Mélanger jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée. Réchauffer jusqu'à une température interne de 165 °F/74 °C maintenue pendant au moins 15 secondes.
2.	Placer dans un moule rectangulaire.

Valeurs nutritives

Calories : ~ 250 kcal

Protéines : 15+ g

Fibres alimentaires : 5+ g

Remarque : La composition nutritionnelle fournie est approximative et peut varier selon les ingrédients utilisés et la quantité préparée. Les valeurs de la composition nutritionnelle ont été obtenues à l'aide de Synergy Tech Suite et arrondies aux 50 kcal les plus proches pour les calories et aux 10 mg les plus proches pour le sodium.