

Lasagnes de bettes au riz

Mise en place et préparation: env. 45 min
Cuisson: env. 30 min
pour un plat à gratin d'env. 2 ½ litres, graissé

700 g de côtes de bettes

eau salée, bouillante

150 g de riz pour risotto

(p. ex. arborio ou vialone)

4 dl de bouillon, bouillant

1,8 dl de demi-crème à sauce,
en réserver la moitié

150 g de fromage à raclette,
en petits dés, en réserver
la moitié

sel, poivre, selon goût

huile pour la cuisson

**400 g de hachis (p. ex. trois
sortes; voir petite
photo 2)**

**1 poivron rouge, pelé,
épépiné, en petits dés**

½ c. à café de sel

un peu de poivre du moulin

1. Séparer les feuilles des côtes de bettes de manière à les laisser entières. Les blanchir env. 1 min par portions dans l'eau salée, retirer, rafraîchir rapidement dans l'eau froide, étaler sur un linge de cuisine. Détailler les côtes en lanières d'env. 5 mm de large. **2.** Faire cuire le riz 10 min dans le bouillon, en remuant de temps en temps. Ajouter les lanières de bettes, poursuivre la cuisson env. 5 minutes. Laisser refroidir, incorporer la moitié de la crème à sauce et du fromage, saler, poivrer. **3.** Bien chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive, faire revenir la viande par portions env. 3 min, retirer, incorporer le poivron, saler, poivrer.



Montage: partager les feuilles blanchies en 4 portions, disposer la première portion au fond du moule graissé, répartir dessus la moitié du mélange de riz, couvrir avec la deuxième portion. Répartir dessus toute la viande hachée, couvrir avec la troisième portion. Répartir dessus le reste de riz, terminer par une couche de feuilles. Répartir dessus la crème à sauce et le fromage réservés.

Cuisson: env. 30 min au milieu du four préchauffé à 220°C.

Peut se préparer à l'avance: lasagnes prêts à cuire env. ½ journée avant, garder à couvert au réfrigérateur. Glisser les lasagnes dans le four froid, compter env. 10 min de plus pour la cuisson.

Par personne: lipides 41 g, protéines 36 g, glucides 37 g, 2772 kJ (663 kcal)



*Le choix du type de hachis dépend de l'utilisation qu'on en fait. La **sauce bolognese** se prépare généralement avec du **bœuf haché pas trop finement (1)**, soit un Ø de 8 à 9 mm. Pour un **pain de viande**, on choisit un hachis un peu plus fin, Ø d'env. 3 mm – et de préférence **trois sortes (2)**, c'est-à-dire un mélange de bœuf, veau et porc. La proportion de graisse plus élevée de ce mélange rend le pain de viande plus moelleux et lui permet de mieux tenir en forme. Pour un **tartare (3)**, on utilise uniquement du **bœuf, pris dans le filet ou le rumsteak, passé deux fois au hachoir, Ø d'env. 3 mm. Conservation:** attention, la viande hachée se conserve au maximum 1 jour au réfrigérateur. Emballée sous vide ou dans un sachet de congélation, elle peut, selon sa teneur en graisse, se garder 2 à 6 mois au congélateur. Décongélation: dans l'emballage ou dans un bain d'eau froide.*