KIKKOMAN

Lasagnes bœuf haché, épinards, piment et sauce soja Kikkoman

durée totale **70 min.** **70 min.** temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
3.661 kJ / 874 kcal

Matières grasses: **48,7 g** Protéines: **54 g**
Glucides: **48,4 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

Pour le ragoût

500 g	de bœuf haché
3 càs	d'huile d'olive
1	oignon
400 g	d'épinards
1	piment fort
2 càs	de concentré de tomates
0,5 càc	de marjolaine séchée
0,5 càc	de cannelle en poudre
1	gousse d'ail
100 ml	de vin rouge
2	feuilles de laurier
6 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
250 g	de feuilles de lasagnes fraîches
200 g	de gouda râpé

Pour la sauce béchamel

40 g	de beurre
30 g	de farine de blé 405
500 ml	de lait
4 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
	noix de muscade râpée

PRÉPARATION

Étape 1

Laver et sécher les épinards et le piment. Hacher les épinards et couper très finement le piment. Éplucher les oignons et l'ail et les couper en petits morceaux.

Étape 2

Pour le ragoût, faire revenir la viande hachée dans une large casserole avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajouter l'ail, les oignons et le concentré de tomates et faire revenir un peu. Mouiller avec le vin rouge et réduire le feu.

Étape 3

Ajouter les épinards. Ajouter le piment finement coupé avec 6 cuillères à soupe de sauce soja Kikkoman, la marjolaine, la cannelle et les deux feuilles de laurier. Conseil : Pour un plat plus épicé, utiliser également les graines du piment.

Étape 4

Laisser mijoter le ragoût à couvert pendant environ 10 minutes, puis le retirer du feu.

Étape 5

Pour la sauce béchamel, faire fondre le beurre dans une casserole, incorporer la farine et la faire griller jusqu'à ce qu'elle devienne incolore. Ajouter ensuite progressivement le lait en remuant constamment. Conseil : Plus le lait est chaud, plus

c'est facile.

Étape 6

Assaisonner le tout avec 4 cuillères à soupe de sauce soja Kikkoman et une bonne dose de noix de muscade.

Étape 7

Préchauffer le four à 200 °C (chaleur voûte et sole).

Étape 8

Pendant ce temps, graisser un moule à lasagnes avec un peu de beurre et y déposer une couche de feuilles de lasagnes. Alterner ensuite les couches de ragoût, de béchamel et de pâtes, la dernière couche devant être de la béchamel.

Étape 9

Saupoudrer le tout de fromage et faire cuire pendant environ 25 minutes.