



Chili con carne en lasagnes et crème acidulée

10

Temps total: 1:30

Préparation: 0:35

Cuisson: 0:55

Portion(s): 4

Difficulté: Modéré



Ingrédients

Oignon

1 pièce(s), petit

0

Piments

1 pièce(s), rouge

0

Courgette

2 pièce(s), petit

0

Haricots rouges (conserves)

255 g, Poids égoutté

0

Maïs (conserves)

285 g, poids égoutté

0

Huile d'olive

1 cc

1

Ail

1 gousse(s)

0

Boeuf, coin/noix, cru

500 g, haché

7

Concentré de tomate

1 CS

0

Paprika, en poudre

1 cc, fumé

0

Cumin

½ cc

0

Tomates concassées, pelées (conserves)

800 g

0

Bouillon de légumes, préparé

200 ml(1 cc de poudre)

0

Sel iodé

1 pincée(s)

0

Poivre

1 pincée(s)

0

Feuilles de lasagne, sèches

9 pièce(s)

18

Fromage râpé, allégé

70 g

6

Demi-crème acidulée, max. 18% MG

100 g

8

Coriandre, fraîche

1 cc, haché

0

Jus de citron vert/lime

1 cc

0

Instructions

- 1** Peler et couper en dés l'oignon. Laver, épépiner et couper en rondelles le piment. Laver et couper en petits dés les courgettes. Rincer les haricots rouges et les égoutter avec le maïs. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu vif. Y presser l'ail et y saisir l'oignon et le piment 2 à 3 minutes.
- 2** Ajouter la viande hachée dans la poêle en évitant la formation de paquets. Ajouter les dés de courgette, le concentré de tomates, le paprika et le cumin. Faire brièvement sauter le tout. Déglacer avec les tomates concassées et le bouillon. Laisser mijoter env. 10 minutes.
- 3** Préchauffer le four à 200° C (four à gaz : th. 3, four à air chaud : 180° C). Ajouter le maïs et les haricots rouges au chili et faire cuire encore 2 à 3 minutes. Saler et poivrer.
- 4** Disposer le Chili con Carne et les feuilles de lasagnes par couches en alternance dans un plat à gratin (env. 20 x 30 cm) en veillant à commencer et à terminer par le Chili. Saupoudrer de fromage râpé et faire cuire au milieu du four 40 à 45 minutes. Mélanger la demi-crème acidulée, la coriandre, le jus de citron vert, le sel et le poivre. Servir les lasagnes avec la crème acidulée.