



LASAGNE À LA DINDE

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION : 30 MINUTES

CUISSON : 60 MINUTES

6 PORTIONS

Valeur nutritive

PAR PORTION 1/6 de la recette

Équivalences rénales :

4 éq. protéine + 2 éq. féculent +
1 éq. légume

Calories	484 Kcal
Protéines	33 g
Glucides	30 g
Fibres	2,6 g
Lipides	25 g
Gras saturés	12 g
Cholestérol	128 mg
Sodium	307 mg
Potassium	546 mg
Phosphore	468 mg

MÉLANGE DE FROMAGE

1 c. à thé d'huile végétale

**1 tasse de chou frisé haché
(communément appelé kale)**

**2 tasses de fromage cottage
(faible en sodium) ou ricotta**

1/8 c. à thé de poivre noir moulu

SAUCE

**2 pots (500 mL) de poivrons rouges
rôtis, égouttés**

1 c. à soupe d'ail émincé

2 c. à thé de poudre d'ail

1 c. à thé d'origan séché

1 c. à thé de basilic séché

1 tasse d'eau

MÉLANGE DE VIANDE

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 lb de dinde hachée

1/2 tasse d'oignons en dés

1 c. à soupe d'ail émincé

1 tasse de mozzarella râpée

9 pâtes à lasagne sans précuisson

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 375 °F (four traditionnel).
- 2 Dans une poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen-vif. Faire sauter le chou frisé jusqu'à tendreté.
- 3 Presser le chou pour en extraire le liquide et le hacher. Dans un bol de taille moyenne, mélanger le chou, le fromage cottage et le poivre noir. Pour obtenir un mélange plus lisse, on peut réduire le cottage en purée au préalable.
- 4 Préparer la sauce en réduisant en purée poivrons rôtis, ail, poudre d'ail, origan, basilic et eau au mélangeur. Transférer la sauce ainsi obtenue dans une casserole.
- 5 Chauffer l'huile d'olive à feu moyen dans une poêle et y faire revenir la dinde hachée. Ajouter l'oignon et l'ail, et cuire jusqu'à tendreté.
- 6 Au besoin, dégraisser la viande. L'ajouter à la sauce aux poivrons rôtis et cuire à feu doux.
- 7 Monter la lasagne. Verser le quart de la sauce à la viande dans un plat carré antiadhésif de 9 po. Disposer trois pâtes à lasagne sans précuisson sur la sauce (tailler les pâtes pour qu'elles entrent bien dans le plat). Couvrir de sauce. Étendre la moitié du mélange de fromage sur les pâtes et répartir le tiers de la mozzarella sur le tout. Refaire l'exercice avec les pâtes, la sauce, le mélange de fromage et la mozzarella. Disposer une dernière couche de pâtes, puis recouvrir de sauce et du reste de mozzarella.
- 8 Recouvrir la lasagne de papier d'aluminium et cuire au four pendant 45 minutes. Retirer le papier d'aluminium et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes pour faire griller le fromage.