

## - Lasagne sauce Marinara



8 portions

Émiettez la viande hachée dans la passoire de l'ensemble complet Superpo-cuisson TupperOndes<sup>MC</sup> et empilez sur une cocotte de 3 pte/3 l. Déposez l'ail au fond du hachoir gagne-temps. Couvrez et tirez la corde de 4 à 5 fois pour hacher finement les ingrédients. Déposez l'ail haché sur la viande hachée, couvrez et mettez au micro-ondes à puissance maximale de 3 à 4 minutes. Égouttez le gras dans la cocotte et mélangez la viande avec la sauce marinara et les assaisonnements dans un bol moyen. Déposez le ricotta dans un bol moyen et ajoutez-y du sel, du poivre, de la noix de muscade et du jus de citron. En deux lots, ajoutez les épinards dans la base du système Rapido Chef Pro<sup>®</sup>. Couvrez et tournez la poignée jusqu'à ce soit émincé grossièrement. Versez une mince couche de sauce marinara au fond de la cocotte de 3 pte/3 l. Mettez une nouille complète directement au centre de la sauce. Cassez une autre nouille et placez-la autour de la nouille centrale pour créer une couche. Ne les placez pas une sur l'autre. Placez une autre couche de sauce sur le dessus, suivie de la moitié des épinards, puis de la moitié du ricotta. Placez une deuxième couche de nouilles, la sauce, le reste des épinards et du fromage ricotta. Terminez avec une couche de nouilles sur le dessus de la sauce. Couvrez et mettez au micro-ondes à une puissance de 50 % pendant 16 minutes. Placez le mozzarella tranché sur le dessus de la sauce. Couvrez et mettez au micro-ondes pour encore 3 minutes. Laisser reposer la lasagne 10 minutes, couverte. Coupez en carrés pour servir.

### Ingrédients

1 lb/455 g de viande hachée maigre à 85 %  
2 gousses d'ail, pelées  
1 recette de **sauce marinara en 15 minutes**  
1 c. à table d'assaisonnement Simple Indulgence<sup>TM</sup> aux fines herbes italiennes  
15 oz/425 g de fromage ricotta partiellement écrémé  
1 c. à thé de gros sel casher  
1/2 c. à thé de poivre noir et une pincée de noix de muscade  
Jus de 1/2 citron  
4 oz/115 g de jeunes pousses d'épinards frais  
6 à 8 nouilles de lasagne non cuites  
6 oz/170 g de mozzarella frais, tranché

### Sauce Marinara

1/4 tasse d'huile d'olive extra vierge, mesurée à l'avance  
1 gros oignon épluché  
4 gousses d'ail épluchées  
2 boîtes de tomates entières avec le jus (28 oz/755g) (NE PAS OUVRIR LA CONSERVE À L'AVANCE)  
2 cuillères à thé de mélange Simple Indulgence Aromates à l'italienne (FOURNIES PAR LA CONSEILLÈRE)  
3 cuillère à thé de sel, mesurée à l'avance  
Poivre au goût

- «hachez l'ail et l'oignon dans le rapido chef.
- Mettre l'huile dans la Tuperondes, ajouter l'ail et l'oignon, mettre au micro-ondes 3 minutes
- Ajouter la tomate et les assaisonnements et remettre au micro-ondes 5 minutes.