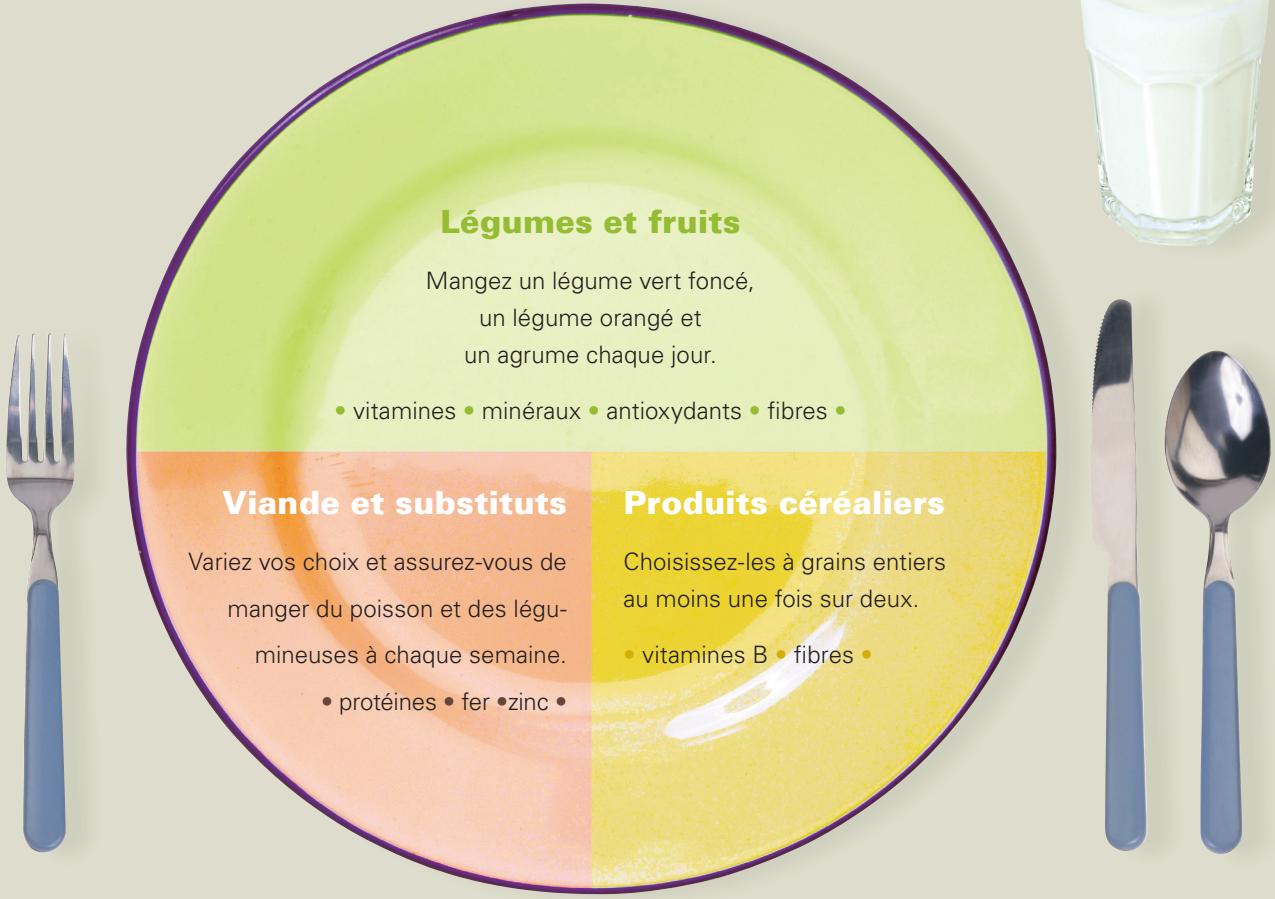
Bien manger
à petit prix

Manger sainement permet d'être en santé et de le rester. Une bonne alimentation comprend une variété d'aliments des quatre groupes du Guide alimentaire canadien : **légumes et fruits, viande et substituts, produits céréaliers** et **lait et substituts**. Bien manger à petit prix, c'est possible. Pour y arriver, ça prend un peu d'organisation, de la débrouillardise et des connaissances de base en cuisine. C'est à la portée de tous.

Un repas nourrissant

Comme dans cette illustration,
accordez plus de place aux **légumes et fruits**
dans votre alimentation.



Lait et substituts

Donnez une place
de choix au lait

• protéines • calcium
• vitamines A, B et D •

Dispensaire diététique de Montréal
2182, avenue Lincoln
Montréal (Québec)
H3H 1J3

Téléphone
514-937-5375

Télécopieur
514-937-7453

www.dispensaire.ca

Le panier à provisions nutritif du Dispensaire diététique de Montréal pour une commande alimentaire nourrissante et économique

Utilisez ce guide d'achats pour composer la commande de votre famille pour une semaine.

1) Repérez tous les membres de votre famille dans la grille.
2) Pour chaque catégorie d'aliments, additionnez les quantités nécessaires à chacun et inscrivez le chiffre obtenu dans la colonne « TOTAL ».
3) Servez-vous des quantités inscrites dans la colonne « TOTAL » pour chaque catégorie d'aliments pour composer votre liste d'épicerie de la semaine.

		Enfant	Individus de sexe masculin							Individus de sexe féminin							Grossesse			Lactation			
Catégorie d'aliments	Unité	1 à 3	4 à 8	9 à 13	14 à 18	19 à 30	31 à 50	51 à 70	≥ 71	4 à 8	9 à 13	14 à 18	19 à 30	31 à 50	51 à 70	≥ 71	≤ 18	19 à 30	31 à 50	≤ 18	19 à 30	31 à 50	**TOTAL**
Lait 3,25 % m.g.	Litre	5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	7	7	7	7	7	7	
Lait 2 % m.g.	Litre	—	6	7	7	6	5	—	—	6	7	7	5	5	—	—	—	—	—	—	—	—	
Lait 1 % m.g.	Litre	—	—	—	—	—	—	5	5	—	—	—	—	—	5	5	—	—	—	—	—	—	
Viande	kg	0,21	0,48	0,48	0,75	0,75	0,75	0,75	0,68	0,42	0,42	0,60	0,60	0,60	0,60	0,48	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	
Poisson	kg	0,12	0,18	0,24	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,18	0,24	0,24	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	
Foie	kg	0,03	0,06	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,06	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,06	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	
Œufs	unité	3	3	4	7	7	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	7	7	7	7	7	7	
Fromage	g	60	120	120	210	180	150	150	120	90	120	150	150	150	150	120	150	150	150	150	150	150	
Beurre d'arachide	g	70	140	210	210	140	140	140	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	
Légumineuses*	g	60	100	180	240	240	200	200	200	100	150	150	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	
Agrumes	kg	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	
Autres fruits	kg	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Légumes	kg	1	1,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	1,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	
Pommes de terre	kg	0,5	1	1,5	2	1,75	1,75	1,5	1,25	1	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	
Pain	tr.**	14	21	35	42	35	35	28	28	21	28	21	21	21	21	21	35	28	28	28	28	28	
Riz, pâtes, farine, etc.	g	105	210	315	630	630	630	630	525	210	315	315	525	525	420	315	420	420	315	420	420	315	
Céréales à déjeuner	g	210	280	420	420	420	420	420	420	210	315	420	420	315	210	210	420	315	315	315	315	315	
Beurre/Margarine	g	70	70	105	105	105	105	105	105	70	105	105	70	70	70	70	105	70	70	105	70	70	
Autres matières grasses	g	35	105	140	210	140	140	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	70	105	105	105	
Sucre	g	35	105	105	210	105	105	105	105	70	70	105	105	70	70	70	105	105	70	105	105	70	
Autres sucreries	g	35	105	105	210	105	105	105	105	70	105	105	105	70	70	70	105	105	70	105	105	70	
Graine de lin	g	—	—	49	49	49	49	49	49	—	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	
Céréale pour bébé	g	105	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	

* *sèches (30 g = 125 ml ou ½ tasse après cuisson)*
** *tranche (≈ 30 g)*

Prix de repère

En janvier 2015, le coût du panier à provisions du Dispensaire était de 8,30 $ par personne par jour.

Utilisez la liste des prix de repère ci-contre pour dénicher les achats les plus économiques au marché.

1) Repérez le prix de l'aliment sur l'emballage ou sur l'affichette sur la tablette. Attention de repérer le prix pour la même unité que celle utilisée pour le prix de repère de la catégorie d'aliments.

2) Comparez le prix de l'aliment à celui de la liste de prix de repère pour voir s'il est plus cher, moins cher ou à peu près le même.

3) Vous pouvez maintenant faire des choix « économiquement » éclairés!

Catégorie d'aliments	Prix de repère ($) / unité *
Lait 2 %	1,55 / L
Viande**	10,90 / kg
Poisson**	14,57 / kg
Œufs	3,39 / douzaine
Fromage	14,81 / kg
Beurre d'arachides	4,19 / 500 g
Légumineuses	4,92 / kg
Pomme de terre	1,10 / kg
Légumes (autres que pomme de terre)**	3,81 / kg
Agrumes	2,41 / kg
Fruits (autres que les agrumes)**	3,48 / kg
Céréales à déjeuner	5,63 / kg
Pain	2,99 / 675 g
Riz / pâtes alimentaires / farine	2,63 / kg

* *Basés sur les prix de janvier 2015 du panier à provisions du Dispensaire*
** *Prix moyen à respecter pour la catégorie d'aliments*

dispensaire
diététique de Montréal

Dispensaire diététique de Montréal
2182, avenue Lincoln
Montréal (Québec)
H3H 1J3

Téléphone
514-937-5375

Télécopieur
514-937-7453

www.dispensaire.ca

Les recettes des chefs

Voici quatre recettes santé, économiques, savoureuses, concoctées par les chefs qui ont participé au « Défi » :

•

Sœur Angèle

•

Pasquale Vari

•

Nicole-Anne Gagnon

•

Stelio Perombelon

•

Bon appétit!

Sœur Angèle

Salade chaude de légumineuses

8 portions

1⅔ tasse	légumineuses cuites (400 ml) *ou* 1 boîte de 14 oz (398 ml) de légumineuses mélangées
¼ tasse	huile végétale (60 ml)
1	oignon jaune ou rouge, émincé
2	gousses d'ail hachées
2	branches de céleri émincées
1	boîte de 12 oz (341 ml) de maïs en grains
2	tomates fraîches, en dés
¼ tasse	sauce soya (60 ml)
1 c. à table	moutarde préparée (15 ml)
1 c. à table	basilic séché (15 ml)
½ c. à thé	cannelle moulue (2 ml)
½ c. à thé	cumin (2 ml)
½ c. à thé	poudre de chili (2 ml)
2 tasses	brocoli en bouquets blanchi (500 ml)
1 tasse	macédoine de légumes surgelée (250 ml)
1 c. à table	jus de citron (15 ml)
	Poivre au goût

Préparation

1. Bien égoutter et rincer les légumineuses.
2. Chauffer l'huile dans une casserole, faire revenir l'oignon, l'ail et le céleri jusqu'à ce que l'oignon soit transparent.
3. Égoutter le maïs et l'ajouter dans la casserole avec tous les autres ingrédients, sauf les légumineuses.
4. Apporter à ébullition et ajouter les légumineuses.
5. Laisser réchauffer quelques minutes et servir.

La salade peut se préparer d'avance et se manger froide.

Sœur Angèle

Cuisses de poulet à la méditerranéenne

4 portions

4	cuisses de poulet
2 tasses	bouillon de poulet maison, bouillant (500 ml)
1 tasse	riz blanc ou brun, non cuit (250 ml)
1	petit chou coupé en quartiers

Marinade

½ tasse	sauce à salade (style Miracle Whip) (125 ml)
2 c. à table	miel (30 ml)
1 c. à thé	thym séché (5 ml)
1 c. à table	jus de citron (15 ml)
2	gousses d'ail, hachées

Préparation

1. Bien mélanger tous les ingrédients de la marinade.
2. Déposer les cuisses de poulet dans la marinade et laisser mariner deux heures au réfrigérateur.
3. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
4. Retirer les cuisses de poulet de la marinade, bien égoutter et réserver.
5. Dans une casserole, faire mijoter la marinade 2 à 5 minutes, la retirer de la casserole et la mettre de côté.
6. Dans la même casserole, à température moyenne, faire dorer les cuisses de poulet 2 minutes de chaque côté.
7. Dans un plat allant au four de 13 x 19 pouces (22 x 33-centimètres), déposer les cuisses de poulet, les arroser de la marinade et les cuire au four 15 minutes.
8. Ajouter le bouillon de poulet bouillant, déposer le riz et les quartiers de chou autour des cuisses de poulet, couvrir et cuire au four un autre 20 minutes.

Sœur Angèle

Foie de porc sauté

4 portions

1	oignon haché
2	gousses d'ail hachées
4 c. à table	huile (60 ml)
2 c. à table	beurre (30 ml)
1 livre	foie de porc coupé en languettes (454 g)
½ tasse	farine tout usage (125 ml)
¼ tasse	jus de tomate (60 ml)
1 c. à table	jus de citron (15 ml)
2 c. à thé	basilic séché (10 ml)
	Zeste de citron ou d'orange
	Sel et poivre, au goût

Préparation

1. Faire revenir l'oignon et l'ail dans 2 c. à table d'huile et 1 c. à table de beurre.
2. Réserver au chaud.
3. Enfariner les juliennes de foie et les faire revenir dans le reste d'huile et de beurre environ 5 minutes pour bien les colorer sans trop les cuire. Les retirer du poêlon.
4. Déglacer le poêlon avec le jus de tomate et le jus de citron, ajouter les juliennes de foie, l'oignon et l'ail. Bien mélanger et cuire 3 minutes.
5. Ajouter le basilic, le zeste, le sel et le poivre.

Servir chaud avec une purée de pommes de terre et des carottes.

Sœur Angèle

Pommes caramélisées sur rôties de blé entier

4 portions

3 c. à table	beurre ou margarine non hydrogénée (45 ml)
½ tasse	cassonade (125 ml)
2 c. à table	miel (30 ml)
2 c. à table	vinaigre blanc (30 ml)
8	pommes pelées, épépinées en quartiers
1 c. à table	sauce Worcestershire (15 ml)
4 tranches	pain brun grillé
1 c. à table	cannelle moulue (15 ml)
	Poudre de cacao, au goût

Préparation

1. Dans une poêle, faire fondre le beurre ou la margarine avec la cassonade et le miel.
2. Laisser réduire pour caraméliser, ajouter le vinaigre, les pommes et la sauce Worcestershire. Bien enrober les pommes du mélange.
3. Déposer dans une assiette les tranches de pain grillé et verser les pommes dessus.

Saupoudrer de cannelle et de poudre de cacao.

Nicole-Anne Gagnon
chef de l'ITHQ

Parmentier de sole niçois

4 portions

1	tête d'ail
2 c. à table	huile végétale (30 ml)
1 ¼ livre	filet de sole surgelé (560 g)
1	oignon tranché très finement
1	tomate fraîche, en dés
½ c. à thé	moutarde sèche (2 ml)
½ c. à thé	thym (2 ml)
3	œufs cuits durs
5	pommes de terre tranchées très finement
3 c. à table	huile végétale (45 ml)

Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
2. Couper le dessus de la tête d'ail et y verser une cuillérée à thé d'huile.
3. Envelopper la tête d'ail dans du papier d'aluminium et la cuire au four 30 minutes afin de la confire. Refroidir et presser pour en extraire deux ou trois gousses. *
4. Entre-temps, couper les filets de sole en lanières. Mélanger la sole, les rondelles d'oignon, la tomate en dés, une cuillérée à table d'huile, la moutarde sèche, le thym et les deux à trois gousses d'ail confit.
5. Assaisonner au goût et placer dans un plat allant au four.
6. Ajouter les œufs cuits durs coupés en rondelles ou en quartiers.
7. Couvrir avec les tranches de pommes de terre, badigeonner d'huile et saler.
8. Cuire au four à 375°F (190°C) 30 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et dorées.
9. Servir avec un légume vert

Variante : On peut remplacer les pommes de terre tranchées par des pommes de terre en purée. On cuit alors couvert d'une feuille d'aluminium.

* *Le reste de l'ail confit peut se conserver quelques jours au réfrigérateur. Cette étape peut donc se faire d'avance lors de la cuisson d'un autre mets.*

Nicole-Anne Gagnon
chef de l'ITHQ

Ragoût de poulet au cari

4 portions

4	cuisses de poulet
½	oignon moyen haché
1	feuille de laurier
	Eau pour couvrir
4	carottes en bâtonnets
½	rutabaga en bâtonnets
2 c. à thé	poudre de cari (10 ml)
1	boîte 14 oz (398 ml) de haricots verts égouttés et rincés
2 c. à table	fécule de maïs (30 ml)
½ tasse	eau froide
	Sel et poivre, au goût

Pilaf d'orge

1 c. à table	huile végétale (15 ml)
½	oignon, haché finement
½ tasse	orge (125 ml)
2 tasses	bouillon de poulet récupéré (500 ml)
	Sel et poivre, au goût

Préparation

1. Dans une casserole, placer les cuisses de poulet, l'oignon et le laurier. Couvrir d'eau, amener à ébullition, puis laisser mijoter 45 minutes.
2. Retirer les cuisses de poulet. Réserver.
3. Mesurer 2 tasses (500 ml) de bouillon pour le pilaf d'orge. Conserver le bouillon restant.
4. Préparer le pilaf d'orge (voir ci-dessous).
5. Désosser le poulet, couper la viande grossièrement et réserver.
6. Placer le bouillon restant dans la casserole et ajouter les carottes, le rutabaga et la poudre de cari. Saler au goût.
7. Amener à ébullition et laisser mijoter environ 10 minutes, jusqu'à tendreté. Ajouter le poulet et les haricots verts, chauffer 2 minutes.
8. Diluer la fécule de maïs dans l'eau froide. Ajouter au mélange de poulet, brasser et porter à ébullition.

Pilaf d'orge

1. Dans une casserole, chauffer l'huile d'olive et y suer l'oignon jusqu'à tendreté. Ajouter l'orge et le bouillon de poulet et amener à ébullition. Couvrir et mijoter une heure en brassant de temps à autre.

Servir le ragoût de poulet avec le pilaf d'orge.

Nicole-Anne Gagnon
chef de l'ITHQ

Rouleaux de saumon sur fondue de tomates à la provençale

4 portions

6 tasses	épinards frais (1,5 L), environ un sac
2	boîtes de 7½ oz (213 g) de saumon
1	œuf, gros
⅓ tasse	fromage mozzarella râpé (80 ml)
½	oignon moyen râpé
1 c. à table	huile végétale (15 ml)
1	boîte 19 oz (540 ml) tomates en dés
2	gousses d'ail hachées
½ c. à thé	basilic séché (2 ml)
½ c. à thé	origan séché (2 ml)
	Sel et poivre au goût

Préparation

1. Trier les feuilles d'épinards et mettre les 24 plus grandes de côté.
2. Emplir un grand chaudron d'eau. Faire bouillir. Y plonger une à une les grandes feuilles d'épinards une seconde, les sortir de l'eau à l'aide d'une grande cuiller trouée et les mettre de côté.
3. Mettre le reste des épinards dans l'eau bouillante 2 secondes, les retirer, bien les essorer et les hacher.
4. Sur un plan de travail, étaler les 24 grandes feuilles en les chevauchant par six, formant 4 grandes feuilles qui serviront à envelopper les rouleaux. Réserver.
5. Mélanger le saumon légèrement égoutté et émietté avec l'œuf, le fromage mozzarella et l'oignon râpé. Assaisonner au goût. Ajouter le reste des épinards hachés.
6. Répartir le mélange de saumon sur les feuilles d'épinards étalées en prenant soin de former quatre rouleaux bien serrés. Bien refermer les feuilles d'épinards sur les rouleaux. Réserver au frais.
7. Dans un chaudron, attendrir l'ail dans l'huile. Ajouter les tomates et les herbes séchées. Amener à ébullition et laisser mijoter 30 à 45 minutes, jusqu'à ce que les tomates se défassent. Assaisonner au goût.
8. Verser la fondue de tomates dans un plat allant au four et y déposer les rouleaux de saumon.
9. Couvrir de papier aluminium. Mettre au four à 400°F (200°C) 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les rouleaux de saumon soient bien chauds.
10. Servir avec du riz.

Pasquale Vari
chef à l'ITHQ

Fricassée de poulet aux légumes parfumée aux épices

4 portions

3	carottes moyennes
4	cuisses de poulet
2	oignons hachés
2	gousses d'ail
¼ tasse	huile végétale (60 ml)
2	boîtes de 19 oz (540 ml) de tomates à l'étuvée
1 c. à thé	cari (5 ml) – plus, si désiré
1 c. à thé	cumin (5 ml)
2 tasses	haricots verts surgelés (500 ml)
	Sel et poivre au goût

Préparation

1. Éplucher et couper les carottes en juliennes.
2. Enlever la peau des cuisses de poulet.
3. Dans une casserole, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile.
4. Ajouter le poulet et cuire pendant 4 minutes.
5. Défaire les tomates en gros morceaux et ajouter au mélange.
6. Ajouter les épices, le sel et le poivre.
7. Porter à ébullition et laisser cuire pendant au moins 35 minutes sur feu doux.
8. Quelques minutes avant la fin de la cuisson ajouter les carottes et les haricots verts.
9. Servir la fricassée de poulet avec des macaronis cuits.

Pasquale Vari
chef à l'ITHQ

Timbale d'aiglefin au four

4 portions

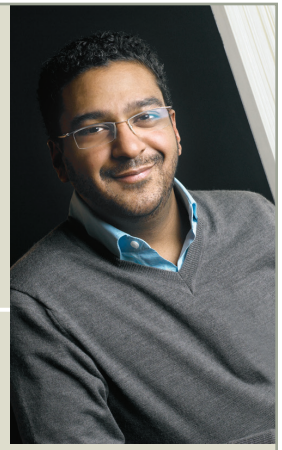
6 tasses	épinards frais (1,5 L), environ un sac
2 c. à table	beurre ramolli (30 ml)
4	pommes de terre
¼ c. à thé	muscade moulue (1 ml)
2 c. à table	huile végétale (30 ml)
1	gousse d'ail hachée
1	tomate en dés
1 tasse	lait (250 ml)
1 livre	filets d'aiglefin surgelés (450 g), coupés en gros morceaux
1 tasse	fromage cheddar râpé (250 ml)
	Sel et poivre, au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F (175°C).
2. Hacher les épinards.
3. Beurrer un plat 9 x 9 x 2 pouces (22 x 22 x 5 cm) allant au four.
4. Éplucher les pommes de terre, les couper en fines tranches et les mettre au fond du plat avec le lait.
5. Assaisonner avec le sel, le poivre et la muscade et mettre au four 45 minutes.
6. Pendant la cuisson des pommes de terre, chauffer l'huile dans une poêle.
7. Ajouter l'ail et le faire dorer à feu moyen.
8. Ajouter les épinards, cuire pendant 2 minutes, assaisonner et réserver.
9. Ajouter les épinards cuits sur les pommes de terre, les dés de tomates et les morceaux d'aiglefin. Assaisonner avec sel et poivre.
10. Garnir le tout avec le fromage râpé et remettre au four à 350°F (175°C) pendant 10 minutes , puis sous le gril 5 minutes.

Au sortir du four, laisser reposer 10 minutes avant de servir.

Stelio Perombelon



Bœuf caramélisé et salade de pommes, carottes et épinards au miel

4 portions

1 livre	bifteck de ronde, en languettes (500 g)
½ tasse	brocoli en bouquets (125 ml)

Marinade	1 c. à thé	moutarde sèche (5 ml)
	1 c. à thé	gingembre moulu (5 ml)
	1 c. à table	sauce soya (15 ml)
	1 c. à thé	miel (5 ml)
	1	gousse ail, hachée
Vinaigrette	2 c. à thé	miel (10 ml)
	2 c. à table	vinaigre blanc (30 ml)
	⅔ tasse	huile végétale (150 ml)
	1 c. à table	basilic séché (15 ml)
		Sel et poivre au goût
Salade	2 tasses	épinards frais (500 ml)
	2 tasses	laitue (500 ml)
	4	pommes râpées
	4	carottes râpées

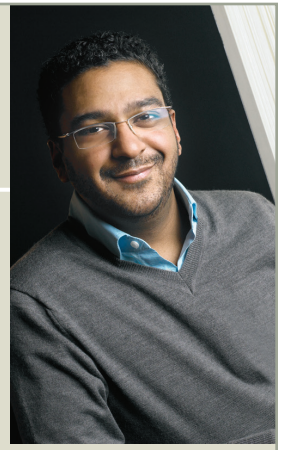
Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients de la marinade.
2. Détailler le bœuf en languettes et le mariner 15 minutes.
3. Mélanger le miel et le vinaigre dans un bol. Faire chauffer quelques secondes pour diluer (peut se faire au four micro-ondes). Laisser refroidir et ajouter l'huile, le basilic, le sel et le poivre.
4. Tailler les épinards et la laitue en chiffonnade (fines languettes), y ajouter les pommes et carottes râpées. Réserver.
5. Chauffer une poêle anti-adhésive avec un filet d'huile. Cuire la viande en la disposant en une fine couche et laisser caraméliser sans trop remuer (environ 1½ minute de chaque côté). Égoutter dans une passoire. Réserver.
6. Dans la même poêle, faire sauter le brocoli dans un peu d'huile. Le garder croquant.

Montage

1. Ajouter la vinaigrette à la salade et disposer dans 4 assiettes.
2. Couvrir de languettes de bœuf et de brocoli.

Stelio Perombelon



Côtelettes de porc en croûte de moutarde, croquettes de pommes de terre aux fines herbes et petits pois

4 portions

6	pommes de terre de grosseur moyenne
2 c. à table	beurre (30 ml)
1 c. à table	persil séché (15 ml)
1 c. à table	origan séché (15 ml)
2 c. à table	farine (30 ml)
2 c. à table	huile de canola (30 ml)
6	tranches de pain
2 c. à table	moutarde préparée (30 ml)
1 c. à table	miel (15 ml)
4	côtelettes de porc
	Sel et poivre
1,1 livre	pois verts surgelés (500 g)
1 c. à table	beurre (15 ml)

Préparation

Croquettes de pommes de terre

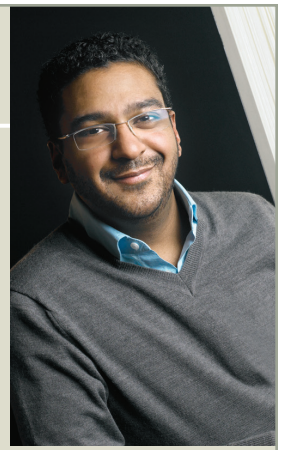
1. Éplucher les pommes de terre et les faire cuire à l'eau bouillante salée (environ 25 minutes).
2. Écraser avec un pile-patates. Ajouter le beurre, le persil, l'origan, la farine, le sel et le poivre. Bien mélanger.
3. Façonner 4 galettes avec les mains.
4. Rissoler les galettes à l'huile dans une poêle anti-adhésive et bien colorer chaque côté au moins 2 minutes à feu moyen. Mettre sur une plaque à biscuits et réserver.

Côtelettes

1. Griller le pain et couper en petits cubes.
2. Assaisonner les côtelettes et les colorer à feu vif des deux côtés dans une poêle anti-adhésive. Les mettre sur la plaque avec les croquettes.
3. Mélanger la moutarde, le miel et une pincée de sel.
4. Tartiner les côtelettes du mélange de moutarde et couvrir de croûtons de pain. Enfourner la plaque et finir la cuisson des côtelettes pendant 4 minutes à 425°F (220°C). Veiller à ce que les croûtons ne brûlent pas.

Entre-temps, dans un chaudron, chauffer les pois avec 1 c. à table de beurre et quelques gouttes d'eau à feu moyen. Servir avec les côtelettes et les croquettes à la sortie du four.

Stelio Perombelon



Lasagne aux légumes

8 portions

¾	boîte de 12,5 oz (375 g) de pâtes à lasagne
1 tasse	fromage mozarella râpé

Sauce Béchamel	½	oignon moyen haché
	4 tasses	épinards frais haché grossièrement (1 litre)
	4 tasses	lait (1 litre)
	5 c. à table	beurre (75 ml)
	4 c. à table	farine (60ml)
	¼ c. à thé	muscade moulue (1 ml)
		Sel et poivre au goût
Sauce aux légumes	1 c. à table	huile d'olive ou de canola
	½	oignon moyen haché
	2	gousses d'ail haché (15 ml)
	1	boîte 19 oz (540 ml) de tomates en dés
	1,1 livre	macédoine de légumes surgelée (500 g)
	1 c. à thé	persil séché (5 ml)
	1 c. à thé	thym séché (5 ml)
		Sel et poivre au goût

Préparation

1. Faire cuire les pâtes à lasagne selon les instructions sur l'emballage. Réserver.

Sauce Béchamel

1. Faire revenir l'oignon dans une c. à table de beurre. Ajouter les épinards, remuer puis couvrir 30 secondes. Réserver.
2. Dans la même casserole, faire fondre le reste du beurre et ajouter la farine. Bien mélanger.
3. Ajouter le lait petit à petit, avec un fouet, pour éviter la formation de grumeaux. Assaisonner de muscade, de sel et de poivre. Cuire 15 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter les épinards sautés à la sauce. Réserver.

Sauce aux légumes

1. Sauter l'oignon et l'ail dans 1 c. à table d'huile pendant 2 minutes à feu moyen.
2. Ajouter les tomates et cuire 2 minutes.
3. Ajouter la macédoine et les fines herbes. Baisser le feu jusqu'à un léger frémissement et cuire 10 minutes.

Assemblage

1. Dans un plat de 9 x 13 pouces (22 x 33 cm) allant au four, verser la moitié de la sauce Béchamel et couvrir d'une couche de pâtes à lasagne.
2. Verser la moitié de la sauce aux légumes et couvrir d'une autre couche de pâtes à lasagne.
3. Répéter l'étape 2 avec l'autre moitié de la sauce aux légumes.
4. Couvrir du reste de la sauce Béchamel.
5. Étendre le fromage sur la lasagne et cuire au four à 350°F (175°C) 35 minutes.