

Canevras de lasagne

Composez votre propre recette; sélectionnez les éléments de votre choix dans chaque catégorie, puis ajoutez l'ensemble des ingrédients indispensables à la recette notés dans l'encadré pointillé.



PROTÉINES

2 tasses

Boeuf haché cuit

Poulet cuit

Haricots rouges



LÉGUMES

2 tasses cuits

Asperges

Poivrons

Pois verts

Maïs

Épinards

Champi-

gnons



ÉPICES

1 à 2 c. à soupe

À volaille

À légumes

À tacos



SAUCE

3 tasses

Alfredo

Tomate

Salsa

César



FROMAGES

2 tasses

Mozzarella

Cheddar fort

Tex-mex

INDISPENSABLES

- 9 pâtes à lasagne
- Sel et poivre