



Lasagnes au poulet



4 pers



12 mn

Les ingrédients

- Plaques de lasagnes
- 500 g de blancs de poulet
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 à 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 2 carottes
- 500 g de coulis de tomates
- 1 branche de basilic frais
- 1 c. à c. d'herbes de Provence
- 50 g de beurre
- 50 g de farine
- ½ l de lait
- 10 cl de jus de citron
- Noix de muscade
- gruyère râpé
- Sel, poivre

La recette

Etape 1

Couper les morceaux de poulet en cubes et les mettre dans le bol. Hacher. Réserver la viande hachée dans un saladier. Mettre l'oignon et l'ail, pelés et coupés en 2, dans le bol. Mixer.

Racler les parois à l'aide de la spatule. Ajouter l'huile d'olive. Faire rissoler 4 min.

Etape 2

Ajouter la viande, le sel, le poivre et les herbes. Faire mijoter 7 min.

Ajouter le coulis de tomates, les carottes pelées et coupées en rondelles. Faire cuire 30 min.

Réserver la bolognaise de poulet.

Etape 3

Pour la béchamel :

Rincer le bol. Verser le beurre dans le bol, et le faire fondre 3 min.

Ajouter la farine. Mélanger. Faire cuire 4 min.

Verser le lait par filet, faire cuire 10 min .

Saler, poivrer et ajouter le jus de citron ainsi que la noix de muscade.

Etape 4

Dans un plat à gratin, commencer par mettre un peu de bolognaise puis les plaques de lasagnes. Ensuite alterner, bolognaise de poulet et béchamel en finissant par un peu de gruyère et/ou parmesan râpé. Mettre votre plat au four environ 30 min à 180°C.

