

Lasagnes au poulet et aux légumes



Pour 4-5 personnes:

- une quinzaine de plaques de lasagnes
- 400 g de blancs de poulet
- 2 carottes
- 1 petite courgette
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 400 g de pulpe de tomate
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de légumes méditerranéens
- des herbes de Provence
- 1 cc de raz-el-hanout
- 2 feuilles de laurier
- sel, poivre
- emmental et parmesan râpés

Pour la sauce:

- 50 g de maïzena
- ≈ 60 cl de lait
- noix de muscade râpée, sel, poivre

Dans une sauteuse, faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive. Ajouter les carottes et la courgette taillées en petits dés, et l'ail écrasé. Laisser cuire 5 min puis verser la pulpe de tomates avec le laurier et les herbes. Laisser mijoter.

Pendant ce temps, tailler les blancs de poulets en lanières et les faire revenir dans 1 cs d'huile d'olive dans une poêle. Saupoudrer de raz-el-hanout. Saler et poivrer. Quand la viande est bien colorée et quasi cuite, l'ajouter dans la sauteuse avec les légumes. Rajouter un peu d'eau et le cube de bouillon.



<http://quandnadcuisine.over-blog.com/>

Laisser mijoter 20 min. Rectifier l'assaisonnement.

Préchauffer le four à 180° (chaleur tournante pour moi, donc 190-200° en chaleur normale).

Dans une casserole, faire chauffer le lait après en avoir prélevé quelques cuillerées. Délayer la maïzena dans le lait froid réservé et verser dans le lait très chaud. Porter à ébullition sans cesser de remuer et stopper la cuisson lorsque la sauce a une bonne consistance. Assaisonner.

Dans un plat légèrement huilé, répartir des plaques de lasagnes de façon à couvrir le fond du plat, ajouter 1/3 du poulet au légumes puis 2 grosses cuillerées de béchamel. Renouveler l'opération deux fois puis déposer le reste de lasagnes et napper avec le reste de sauce béchamel. Parsemer de fromages râpés et enfourner 30 min.



<http://quandnadcuisine.over-blog.com/>