

Lasagne forestière



INGREDIENTS (4)

- 8 feuilles de pâtes à lasagne complètes
- 200g de poitrine de poulet
- 400g de blancs de poireaux
- 500g de champignons de Paris
- 800ml de lait ½ écrémé
- 60g de fécule de maïs
- 80g de mozzarella
- 2 càs d'huile d'olive
- 1càc de sel
- Poivre *Recette testée et approuvée par Halbardier Justine, diététicienne à l'hôpital d'Arlon/Virton.*
- Muscade

VALORISATION

Pour 1 personne

Energie : 445 kcal
P : 32g
G : 48g
L : 13.5g
Fibres : 7.8g
Sel : 1.4g

PREPARATION

1. Réalisez la béchamel légère : conservez un peu de lait froid dans lequel vous délayez la fécule de maïs. Faites chauffer le reste de lait dans une casserole. Une fois chauffé, versez-y la fécule délayée. Mélangez jusqu'à épaississement. Assaisonnez de sel, poivre et muscade.
2. Lavez vos légumes. Emincez les champignons et poireaux avant de les poêler avec 1 càs d'huile d'olive.
3. Coupez le poulet en petits morceaux. Faites-le revenir avec 1càs d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit doré.
4. Préchauffez le four à 200 °C.
5. Versez les légumes cuits et le poulet cuit dans la béchamel.
6. Dans un plat à gratin : alternez une couche de béchamel aux légumes et une couche de pâte à lasagne. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des produits. Terminez par la mozzarella coupée finement.

