

## Lasagnes au poulet



Plat **Facile**

**Pour** : 4 personnes

**Préparation** : 20 mn

**Cuisson** : 45 mn

*Simple mais délicieuses, ces petites lasagnes ne vous laisseront pas sur votre faim...*

Recette proposée par : Christelle Gioberto

### Ingrédients

- 4 blancs de poulet
- 12 feuilles de lasagne
- 400 ml de coulis de tomates
- 200 ml de sauce béchamel
- 80 g de fromage - râpé
- 1 cs d'huile d'olive
- persil
- 4 échalotes
- sel
- poivre

### Préparation

- 1 Pelez et émincez les échalotes, puis faites-les revenir dans l'huile d'olive pendant 3 minutes.
- 2 Lavez et effeuillez le persil.
- 3 Mixez le tout : blancs de poulet, échalotes et persil. Salez et poivrez le mélange.
- 4 Si vous optez pour des lasagnes fraîches, faites-les précuire, puis égouttez-les.
- 5 Préchauffez le four à 180°C.
- 6 Huilez un plat à four ou quatre plats individuels. Dans le fond, répartissez uniformément un peu de béchamel, posez une feuille de lasagne, couvrez avec la moitié du hachis, nappez de béchamel et de coulis de tomates. Posez à nouveau une feuille de lasagne, couvrez de l'autre moitié du hachis, nappez à nouveau de béchamel et de coulis de tomates, puis recouvrez avec une dernière feuille. Arrosez de coulis de tomates, salez et poivrez. Parsemez de fromage râpé.
- 7 Enfourez 40 minutes.

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

