

Lasagne au poulet réconfortante

Source de la recette :

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/5055-lasagne-au-poulet-reconfortante>



Recettes des
ateliers-bouffes
de la
Maison des jeunes
L'Envol
de Sainte-Foy

Portions : 6 portions

Préparation : 40 minutes

Cuisson : 55 minutes

Se congèle

Ingrédients

- ✓ 9 pâtes à lasagne

Garniture

- ✓ 1 oignon, haché finement
- ✓ 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- ✓ 1 gousse d'ail, haché finement
- ✓ 2,5 litres (10 tasses) de bébés épinards légèrement tassés
- ✓ 675 g (1 ½ lb) de poulet haché
- ✓ Sel et poivre

Béchamel

- ✓ 75 ml (1/3 tasse) de beurre
- ✓ 90 ml (6 c. à soupe) de farine tout usage non blanchie
- ✓ 810 ml (3 ¼ tasses) de lait
- ✓ 1 ml (1/4 c. à thé) de muscade moulue
- ✓ 60 ml (1/4 tasse) de fromage parmigiano reggiano râpé
- ✓ 500 ml (2 tasses) de fromage gruyère

Préparation

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Rincer sous l'eau froide et huiler légèrement. Réserver.

Garniture

2. Dans une grande poêle antiadhésive, dorer l'oignon dans 15 min (1 c. à soupe) d'huile. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 1 minute. Ajouter les

- épinards et poursuivre la cuisson en remuant de 1 à 2 minutes. Saler et poivrer. Réserver dans un bol.**
- 3. Dans la même poêle, dorer le poulet dans le reste de l'huile en le défaisant à la fourchette. Saler et poivrer. Réserver dans un grand bol.**

Béchamel

- 4. Dans la même poêle, faire fondre le beurre. Ajouter la farine et cuire 1 minute à feu moyen en remuant. Ajouter graduellement le lait, la muscade et porter à ébullition en remuant à l'aide d'un fouet. Saler et poivrer. Verser sur le poulet.**
- 5. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180°C (350°F)**
- 6. Dans un plat de cuisson de 33X 23 cm (13X9 po), répartir un tiers du mélange de poulet à la béchamel. Couvrir d'un rang de pâtes puis ajouter un tiers du mélange de poulet à la béchamel. Couvrir d'un rang de pâtes. Y répartir la préparation aux épinards. Parsemer de parmesan. Couvrir d'un rang de pâtes et ajouter le reste du mélange de poulet à la béchamel. Parsemer du gruyère.**
- 7. Cuire au four environ 45 minutes. Terminer la cuisson sous le gril (broil) environ 5 minutes. Laisser reposer 15 minutes avant de servir.**

Note

- 8. Une fois la lasagne montée, on peut la conserver au réfrigérateur pendant trois jours ou la congeler.**