



# Lasagne au hachis de poulet, sauce aux brocolis

Avec du fromage mi-vieux



## SYNERA TINTO

Le Synera est un vin catalan produit principalement à partir de tempranillo. Délicieusement ample et souple, il a toute sa place face à cette lasagne qui reste plutôt légère.



Brocolis ✨



Tomate



Hachis de poulet épicé à l'italienne ✨



Fromage mi-vieux râpé ✨



Feuilles de lasagne ✨



Thym



Oignon

Total : 35-40 min.

Original

Beaucoup d'opérations

Family

À manger dans les 5 jours

Voici une lasagne aux brocolis : un plat aux saveurs douces et onctueuses grâce à la sauce faite maison à base de roux et de brocolis. La cuisson de la sauce dans la poêle ayant servi à faire revenir le hachis de poulet permet de conserver tout le goût de celui-ci et donc d'obtenir une lasagne encore plus délicieuse.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle, fouet, mixeur plongeant et plat à four.

Recette de **lasagne au hachis de poulet et sauce aux brocolis** : c'est parti !



### 1 DÉCOUPER ET CUIRE

Préchauffez le four à 220 degrés. Pour les **brocolis**, portez 500 ml d'eau par personne à ébullition et préparez le bouillon. Émincez l'**oignon**. Découpez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en morceaux de 1 à 2 cm. Coupez la **tomate** en tranches. Dans la casserole, faites cuire les **brocolis** 10 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



### 4 PRÉPARER LA SAUCE

Mixez grossièrement la sauce à l'aide du mixeur plongeant, ajoutez le **hachis de poulet** puis salez et poivrez.



### 2 CUIRE LE HACHIS DE POULET

Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif pour cuire le **hachis de poulet** 3 minutes en l'émiettant. Ensuite, réservez.



### 5 FORMER LES COUCHES DE LASAGNE

Graissez le plat à four avec l'huile d'olive. Commencez par disposer une fine couche de sauce dans le plat. Couvrez-la d'une couche de **feuilles de lasagne** et pressez fermement. Disposez à nouveau une couche de sauce sur les **feuilles de lasagne**. Répétez cette opération jusqu'à quasiment épuiser la sauce. Terminez la lasagne par une couche de sauce, puis disposez les tranches de **tomate** par-dessus et parsemez le tout du reste de **fromage**.



### 3 PRÉPARER LE ROUX

Faites chauffer le beurre dans le même wok et faites-y revenir l'**oignon** 1 minute à feu moyen-doux. Ajoutez le **thym** et la **farine**, puis touillez 2 minutes. Ajoutez 1/3 du bouillon et mélangez au fouet. Répétez cette opération avec le reste de bouillon et mélangez jusqu'à ce que le tout soit homogène. Ajoutez les **brocolis** et 1/3 du **fromage mi-veau**, puis laissez cuire 1 minute de plus.



### 6 ENFOURNER ET SERVIR

Enfournez la lasagne 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les **feuilles** soient cuites et le **fromage** bien doré. Laissez refroidir 3 minutes avant de servir afin que la lasagne se raffermisse. Enfin, servez la lasagne sur les assiettes.

### ★ CONSEIL

Si vous préférez de plus gros morceaux de brocolis pour plus de croquant, ne mixez pas la sauce.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Brocolis (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Tomate (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Hachis de poulet épicé à l'italienne (g) *	100	200	300	400	500	600
Thym (cc)	1	2	3	4	5	6
Fromage mi-veau râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Feuilles de lasagne (pc) 1) 3) *	2	4	6	8	10	12
Bouillon de légumes* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile de tournesol* (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Beurre* (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine* (cs)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Huile d'olive* (cs)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \*Cconservé au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3531 / 844	473 / 113
Lipides (g)	45	6
Dont saturés (g)	18,1	2,4
Glucides (g)	60	8
Dont sucres (g)	7,6	1,0
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	43	6
Sel (g)	3,2	0,4

### ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 15 | 2017

