



Lasagne au hachis de poulet, sauce aux brocolis

Avec du fromage mi-vieux



LAVILA ROUGE

Car elle est à base de viande blanche, cette lasagne au poulet haché appelle un vin raffiné. Tout en souplesse et en rondeur, le Lavila Rouge fait parfaitement l'affaire avec ses notes de fruits rouges.



Oignon



Brocolis *



Tomate prune *



Hachis de poulet épicé à l'italienne *



Thym séché



Fromage mi-vieux râpé *



Feuilles de lasagne *

Total : 35-40 min.

Facile

À manger dans les 5 jours

Aujourd'hui, vous allez concocter une lasagne délicieusement douce et fondante grâce à la sauce aux brocolis maison, préparée à partir d'un roux. 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. Sans compter que cela vous fera une poêle en moins à laver !

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 PRÉPARER

Préchauffez le four à 220 degrés et préparez le bouillon. Pour les brocolis, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans la casserole. Émincez l'**oignon**. Découpez les bouquets de **brocoli** en fleurettes et les tiges en morceaux de 1 cm environ. Découpez la **tomate prune** en rondelles.



2 CUIRE À L'EAU ET À LA POÊLE

Dans la casserole, faites cuire les **brocolis** 10 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok à feu moyen-vif pour cuire le **hachis de poulet** 2 à 3 minutes en l'émiettant. Réservez.



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 directement au fouet. Répétez cette opération deux fois avec le reste de bouillon et remuez jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajoutez les **brocolis** et 1/3 du **fromage mi-vieux**, puis laissez cuire 1 minute de plus.



4 PRÉPARER LA SAUCE

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



5 FORMER LA 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. Versez 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**.



6 ENFOURNER

Enfournez 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 pour que la **lasagne** se raffermisse, puis servez sur les assiettes.

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 prune (pc) *	1	2	3	4	5	6
Hachis de poulet épicé à l'italienne (g) *	100	200	300	400	500	600
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Fromage mi-vieux 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	2	3	4	5	6
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 | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3515 / 840	443 / 106
Lipides total (g)	44	6
Dont saturés (g)	18,0	2,3
Glucides (g)	62	8
Dont sucres (g)	9,0	1,1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	43	5
Sel (g)	3,3	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose

★ CONSEIL

Le plus important, dans la préparation d'un roux, c'est les proportions de farine et de beurre. Veillez donc à ce qu'elles soient toujours égales : autant de farine que de beurre. Si la sauce est trop liquide après l'ajout du bouillon, vous pouvez la laisser réduire peu.

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



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 50 | 2017