

Lasagnes blanches au poulet et au épinards

Recette pour 6 personnes

9 feuilles de lasagnes
500 g d'épinards frais coupés en lanières
250 g de ricotta
500 g de poulet cuit coupé en petits dés
300 g de mozzarella râpée
75 g de parmesan

Sauce

60 g de beurre
1 oignon émincé finement
2 gousses d'ail écrasées au presse ail ou finement émincées
5 C à soupe de farine
750 ml de bouillon de poulet
½ C à café de basilic sec
1 C à café d'origan sec
1 C à café de sel
½ C à café de poivre

Préparation

Dans une cocotte, fais cuire à feu doux les épinards dans une cuillère à soupe d'huile d'olive. Ils ne doivent pas griller, ils doivent juste « tomber », devenir mous. Réserve les dans une assiette, avec le jus qu'ils ont éventuellement perdu.

Dans la même cocotte, fais fondre le beurre à feu doux et fais cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides (env. 5 minutes). Ajoute l'ail, remue et laisse cuire 1 minute. Ajoute la farine, mélange bien, ajoute le bouillon de poulet progressivement en mélangeant bien pour que le mélange soit homogène, et sans grumeaux. Ajoute le basilic, l'origan, le sel, le poivre et la ricotta. Mélange bien jusqu'à ce que la ricotta soit bien fondue. Ajoute alors les épinards et remue ta préparation.

Préchauffe ton four à 180 °C. Huile un plat à gratin où tu peux mettre 3 feuilles de lasagnes côte à côte sans qu'elles se chevauchent.

Procède comme suit :

1 ère et 2ème couche : 3 feuilles de lasagnes, la moitié du poulet, 100 g de mozzarella, 25 g de parmesan et 1/3 de la sauce aux épinards,
3 ème couche : 3 feuilles de lasagnes, le reste de mozzarella, le reste de parmesan et le reste de la sauce aux épinards.

Enfourne 30 minutes couvert de papier cuisson et d'une feuille d'aluminium (pour que l'aluminium ne soit pas en contact avec les aliments). Puis 15 minutes à découvert.

Laisse reposer 10 à 15 minutes avant de découper et servir (sinon, la sauce va partir dans tous les sens!!!!).

