



Lasagnes au poulet et aux poivrons

LA CUISINE DE BOOMY



Pour 6 pers / 7 points par personne

1)

- 600 gr de blancs de poulet
- 1 sachet de 600 gr de poivrons tricolores surgelés
- 1/2 oignon
- 1 cs d'huile d'olive
- sel, poivre

2)

- 10 gr de beurre à 41 % de mg
- 1 boîte de 400 gr de tomates concassées
- 250 gr d'eau
- 1 cube de bouillon de volaille
- 50 gr de farine
- thym
- cumin
- paprika
- 1 cs d'épices italiennes
- 1 pincée de piment doux

3)

- 12 feuilles de lasagnes
- 60 gr de parmesan

1) Couper le poulet en cubes et le mettre dans le bol du robot et mixer 10 sec à vit 6. Débarrasser le bol en vidant son contenu dans un saladier.

Mettre l'oignon dans le bol et mixer 10 sec vit 6. Rajouter le poivron non décongelé et programmer la fonction rissoler, 3 min, 100°, puis mixer à nouveau 10s, vit 6. Ajouter ensuite le poulet, saler poivrer et faire cuire 8 min à 100° fonction rissoler. Vider le tout dans un saladier.

2) Rincer le bol y mettre tous les ingrédients de la sauce et programmer 10 min, 100°, vit 4.

3) Préchauffer votre four à 200°. Verser une fine couche de sauce tomate dans le fond d'un plat allant au four puis verser le reste dans le saladier et mélanger bien le tout. Disposer 4 feuilles de lasagnes dans le plat, puis mettre de la sauce tomate au poulet et enfin du parmesan. Répéter cette opération deux fois et enfourner pour 30 minutes.