



suh_est_la



LASAGNES AU POULET

• INGRÉDIENTS POUR LE POULET •

- Poulet haché • Poivre rouge ou vert haché • Sauce pour pâtes
- Sauce aux prunes • Pâte d'ail et de gingembre

• COMMENT CUISINER •

1. Mélangez au poulet haché une pincée de sel et de poivre et une c-à-c de pâte d'ail et de gingembre.
2. Faites cuire le poulet haché à feu doux jusqu'à ce qu'il devienne blanc, puis ajoutez la sauce pour pâtes et une c-à-c de sauce aux prunes.
3. Laissez mijoter pendant 5 minutes et réservez.

• INGRÉDIENTS POUR LA BÉCHAMEL •

- Persil • Beurre • 800 ml d'eau • Lait • Farine • Farine de maïs

• COMMENT CUISINER •

4. Dans un bol, mixez 800 ml d'eau, 3 grosses c-à-c de lait, la farine et la maïzena et fouettez le tout.
5. Dans une casserole, faites fondre du beurre et ajoutez le persil.
6. Ajoutez ensuite le mélange liquide et fouettez jusqu'à ce que le mélange devienne solide. Réservez.
7. Faites bouillir vos lasagnes (pour les précuire).

• COMMENT PRÉPARER LES COUCHES •

8. Lasagnes - poulet - ajoutez le poivron rouge ou vert sur le poulet - béchamel - fromage et mozzarella X2.
9. Enfournez à 180 degrés pendant 25-30 minutes.

Servez chaud et Bon appétit !