



Cuisine et  
dépendances

## Lasagnes de chou vert à la viande



*Une très bonne recette de lasagnes allégées, où les feuilles de chou vert remplacent les pâtes à lasagnes. Les réfractaires au chou risquent d'être surpris par cette recette qui permet d'apprécier ce légume en mélange avec d'autres ingrédients qui masquent un peu son goût. On peut aussi réaliser ce plat façon végétarienne, en remplaçant la viande hachée par du tofu.*

### Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 chou vert
- 400 g de boeuf haché
- 150 g de champignons de Paris (j'ai pris des surgelés)
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1 conserve de tomates pelées et concassées
- 1 cuil à soupe d'huile
- 2 gousses d'ail
- 1 petit sachet d'emmental râpé (70g)
- facultatif : chapelure (pour absorber l'excédent d'eau)
- 1 cuil à soupe d'origan
- sel et poivre

### Sauce Béchamel allégée:

- 600 ml de lait
- 40 g de Maïzena
- 1 pincée de noix de muscade
- sel et poivre

### Préparation :

Retirer les feuilles du chou, en laissant le cœur. Ôter les nervures les plus grosses. Émincer l'oignon

finement.

Plonger les feuilles de chou et le cœur coupé en 4 dans de l'eau bouillante pendant 15 min, puis égoutter dans une passoire, en pressant pour éliminer le plus d'eau possible.

Préchauffer le four th.6 (180°C).

Peler et couper les oignons et les carottes en petits dés.

Préparer la sauce tomate : dans une poêle, faire suer l'oignon dans une cuil à soupe d'huile. Rajouter les carottes, l'ail pilé. Couvrir et laisser cuire durant une de minutes en ajoutant un peu d'eau si besoin. Ajoute en suite les champignons émincés et les tomates en conserve. Saler, poivrer, saupoudre d'origan et laisser mijoter doucement 5 à 10 minutes de plus. Ôter le couvercle pour laisser l'excès d'eau s'évaporer. Ajouter la viande hachée en fin de cuisson. Mélanger le tout. Stopper la cuisson lorsque les légumes sont fondants.

Confectionner une sauce béchamel allégée:

1- Délayer la maïzena avec une petite partie du lait froid. 2- Chauffer le reste du lait. 3-Quand le lait est très chaud, verser la maïzena délayée et remuer sans cesse jusqu'à un léger épaississement. Arrêter le feu aux 1ers bouillons. Saler, poivrer, et mettre un peu de muscade.

Dans un plat à lasagnes, verser une fine couche de béchamel, puis : une couche de feuilles de chou, de la sauce tomate à la viande, un peu de béchamel et parsemer de gruyère râpé. Répéter l'opération 2 à 3 fois selon la profondeur du plat. Si la sauce tomate est très liquide, on peut ajouter un peu de chapelure toutes les 2-3 couches afin d'absorber l'excédent de jus. Sur la dernière couche de chou vert, verser le reste béchamel et napper généreusement de fromage râpé.

Enfourner et laisser gratiner pendant environ 35 minutes.

Servir chaud.

Le 15 Mars 2012 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2012/03/15/23762035.html>