

Lasagnes de chou vert

Plat
principal

Facile

Bon
marché

Prép.
20 min

Cuisson
30 min



Ingrédients

pour 6 personnes

- 1 gros chou frisé
- 400g de viande haché
- 200g de chair à saucisses
- 2 gros oignons
- 2 carottes
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil
- 70g de beurre
- 50g de farine
- 1 L de lait
- 100g de fromage râpé (emmental, gruyère...)
- sel, poivre
- muscade

Réalisation

- Séparer les feuilles de chou, éliminer le trognon et faites cuire à découvert (10 min). Rincer les feuilles à l'eau froide et laisser égoutter (peut se faire la veille au soir).
 - Peler et hâcher les oignons, les gousses d'ail. Peler les carottes et râper à la râpe à gros grains.
 - Faire chauffer 10-20 g de beurre dans une sauteuse, ajouter la viande et les légumes, laisser blondir. Saler et poivrer, laisser cuire une dizaine de minutes.
 - Préparer une béchamel pas trop épaisse : faire fondre 50 g de beurre, ajouter la farine et remuer. Quand le mélange prend couleur et forme des boulettes, ajouter peu à peu le lait en fouettant énergiquement pour éviter les grumeaux. Verser le reste de lait au fur et à mesure et laisser un peu épaissir à feu doux. Saler, poivrer et ajouter un peu de muscade.
 - Dans un plat à gratin mettre : un peu de béchamel, une couche de feuilles de chou, une couche de farce, une couche de béchamel...
- Répéter ainsi jusqu'à épuisement des ingrédients.
- Finir par une couche de feuille de chou, de la béchamel et le fromage râpé.
 - Faire cuire 30 à 40 min au four à 220°C (thermostat 7-8)