



Lasagnes de chou vert à la viande

De Marmiton

50 min, pour 6 personnes

Ingrédients

1 chou frisé

400 g de viande hachée

200 g de chair à saucisse

2 oignons

2 carottes

2 gousses d'ail

1 bouquet de persil

70 g de beurre

50 g de farine

1 l de lait

100 g de fromage râpé (emmental, gruyère...)

Poivre

Sel

Muscade

Recette

1. Etape 1

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).

2. Etape 2

Peler et hacher les oignons, les gousses d ail. Peler les carottes et râper à la râpe à gros grains.

3. Etape 3

Faire chauffer un 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.

4. Etape 4

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.

5. Etape 5

Dans un plat à gratin mettre : un peu de béchamel, une couche de feuilles de chou, une couche de farce, une couche de béchamel...

6. Etape 6

Répéter ainsi jusqu'à épuisement des ingrédients.

7. Etape 7

Finir par une couche de feuille de chou, de la béchamel et le fromage râpé.

8. Etape 8

Faire cuire 30 à 40 min au four à 220°C (thermostat 7-8)