

LASAGNES MÉDITERRANÉENNES DE POULET

Mercredi 17 Avril
2019

Bien copieux :

Lasagnes méditerranéennes de poulet pour 2 personnes et 10pp-7spl par part

- 4 feuilles de lasagnes de 30g chacune *
- 200 g de blancs de poulet*
- 150 g de poivrons rouges *
- 150 g de poivrons jaunes *
- 1 grande boîte de pulpe de tomates ou 2 petites*
- 2 gousses d'ail *
- 1 poignée de persil plat*
- 2 cuillerées à café de parmesan râpé
- sel poivre
- épices méditerranéennes

Mixer les blancs de poulet avec le persil et l'ail dégermé.
Assaisonner : sel poivre $\frac{1}{2}$ cuillerée à café d'épices méditerranéennes . Diviser en deux parts

Mixer la pulpe de tomates avec du sel poivre et $\frac{1}{2}$ cuillerée à café d'épices méditerranéennes

Préchauffer le four 180° (th 6)

Verser un fond de pulpe de tomates dans deux ramequins

Pour chaque ramequin : poser une feuille de lasagne dans chaque ramequin et les garnir de lamelles de poivrons puis de blanc de poulet mixé assaisonné et à nouveau de lamelles de poivrons

Recouvrir avec la deuxième feuille de lasagne



Recouvrir le tout avec le restant de la pulpe de tomates

Saupoudrer de parmesan râpé

Poser une branche de persil



Enfourner 20 minutes



Les portions sont bien riches et rassasiantes et vous pouvez rajouter des tranches d'aubergines pré cuites si vous le désirez

Pour le repas : concombre à la crème allégée (1pp-2sp)
-lasagnes méditerranéennes de poulet (10pp-7spl) -1yaourt 0% (1pp-0spl) -fraises (0pp-0sp)

Très belle journée à tout le monde

Lilou3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés