

Lasagne de Poulet au Maïs

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- MAIS (GRAINS)	300g + 140g
- LAIT	350 ml
- BEURRE	40g
- FARINE	40g
- NOIX DE MUSCADE	
- LASAGNE(S)	6 feuilles
- FROMAGE D'ABBAYE	10 tranches
- HUILE D'OLIVE	
- OIGNON(S)	1
- GOUSSE(S) D'AIL	1
- FILET(S) DE POULET	350g
- COULIS DE TOMATES	300 ml
- CRÈME FRAICHE	200 ml
- HERBES DE PROVENCE	1 c à café
- PARMESAN RÂPÉ	60g
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Dans le bol du Monsieur Cuisine, placez 300g de maïs avec le lait, le beurre et la farine. Mixez 1 minute/vitesse 6-9. Réservez.
- Emincez finement l'oignon et l'ail.
- Coupez le poulet en fines lamelles et faites-les revenir dans de l'huile chaude avec l'oignon et l'ail. Salez et poivrez.
- Intégrez ensuite le coulis de tomates et la crème fraîche. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez les herbes de Provence. Laissez réduire 5 minutes à découvert sur feu vif.
- Ajoutez enfin les 130g de grains de maïs entiers dans la sauce. Réservez.
- Préchauffez le four à 190°C.
- Huilez un plat à gratin.
- Déposez une feuille de lasagne puis recouvrez-la de fromage d'Abbaye et de sauce tomate au poulet et maïs.
- Recommencez l'opération avec 4 feuilles de lasagne et terminez avec la 6è.
- Filtrez (à travers une fine passoire) la préparation au maïs dans un caquelon puis chauffez en fouettant continuellement afin d'obtenir une béchamel au maïs.
- Salez, poivrez et muscadez.
- Versez cette béchamel sur la lasagne puis saupoudrez de parmesan râpé.
- Enfournez 15-20 minutes et terminez par 5 minutes à 250°C sous le grill jusqu'à obtention d'une belle croûte.
- Servez sans attendre.

Remarque:

Accompagnez d'une salade.