

Gratin de Courgettes au Poulet Façon Lasagne

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- COURGETTE(S)	4-5
- BLANC(S) DE POULET	800g
- OIGNON(S)	1
- AIL EN POUDRE	
- GRUYERE RAPE	100g
- BEURRE	70g
- FARINE	3 c à soupe
- LAIT	600-700 ml
- NOIX DE MUSCADE	
- MOUTARDE	2 c à café
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Coupez les courgettes à la mandoline dans le sens de la longueur.
- Détaillez le poulet en dés.
- Emincez l'oignon.
- Dans un poêle avec de l'huile chaude, faites revenir un peu l'oignon puis ajoutez la volaille. Salez et poivrez. Réservez.
- Confectionnez une béchamel avec le beurre, la farine, le lait, sel et poivre. Muscadez et ajoutez la moutarde. Mélangez la béchamel avec les dés de poulet. Réservez.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Huilez un plat à gratin ou des assiettes creuses individuelles allant au four.
- Déposez une couche de courgettes dans le plat, ajoutez un peu d'ail et de fromage puis recouvrez avec la béchamel au poulet. Poursuivez les autres couches de la même façon en terminant avec une couche de courgettes.
- Crémez légèrement le sommet de la dernière couche et ajoutez le fromage râpé.
- Enfournez pour 40-45 minutes. Baissez le four en fin de cuisson si nécessaire.
- Servez sans attendre.