LASAGNES DE CHOU VERT LISSE

INGRÉDIENTS

- ½ de chou vert
- 1 brick de coulis de tomate nature
- 100g de gruyère râpé allégé
- 1 oignon émincé
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 c-à-c d'huile d'olive
- 300g de steak haché
- Thym
- Sel et poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN
TEMPS DE CUISSON : 1H05MN
TEMPS TOTAL : 1H35MN

PRÉPARATION

Porter à ébullition une grande quantité d'eau salée.

Détacher, une à une, les feuilles de choux, les rincer, et plonger les feuilles dans l'eau bouillante pendant 15 min

Les égoutter. Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive.

Quand l'oignon devient transparent rajouter la viande hachée, saler, poivrer et mettre du thym, rajouter le brick de tomate et laisser réduire un peu.

Mettre une couche de sauce, des feuilles de chou et du gruyère râpé... Puis, répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

Mettre au four à 180°C pendant environ 40 min.