

**LASAGNES AU POULET ET BROCOLIS** 10 minutes 1 heure et 10 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 850 grammes d'escalope de poulet
- 1 oignon
- 800 grammes de brocoli
- 160 grammes de feuilles de lasagnes (8 plaques)
- 2 cuillères à soupe moyennes d'amidon de maïs ou féculé de maïs (24 g)
- 2 grammes de noix de muscade
- 120 grammes de gruyère râpé allégé
- 200 ml de lait écrémé

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Préchauffez le four à 180°C (th6).
- 2° Pelez puis émincez l'oignon. Détaillez les escalopes de poulet en fine lamelles. Faites cuire les brocolis à la vapeur, 5 minutes.
- 3° Faites revenir l'oignon et le poulet sur une feuille de cuisson. Laissez bien dorer puis ajoutez les brocolis, salez et poivrez.
- 4° Préparez la béchamel. Pour cela, faites chauffer le lait dans une casserole. Prélevez une tasse de lait tiédi pour y délayer la féculé de maïs puis reversez-la dans la casserole. Laissez chauffer en remuant régulièrement jusqu'à ce que la sauce épaississe puis réservez.
- 5° Dans un plat rectangulaire, déposez une couche de plaque de lasagne dans le fond du plat. Versez la moitié de la préparation au poulet, de la béchamel, un peu de gruyère puis recommencez l'opération en terminant par le reste de la préparation au poulet, de la béchamel et le gruyère. Enfourez pour 45 minutes.
- 6° © 180 recettes WeightWatchers® saines et gourmandes de l'apéritif au dessert

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (568 g)	% AR
ÉNERGIE	94 kcal	536 kcal	27 %
PROTÉINES	13 g	71 g	142 %
GLUCIDES	7 g	41 g	16 %
SUCRES	0 g	2 g	3 %
LIPIDES	1 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	1 g	4 %
SODIUM	20 mg	112 mg	5 %