

Fausses lasagnes au chou frisé



20' Temps de préparation

1h15 Temps de cuisson

Niveau Facile

Ingrédients

- 800g de tomates pelées concassées
- 10cl de crème
- 1 œuf
- 1 oignon
- 1 c. à c. moutarde
- 10 tranche de lard fumé (non obligatoire)
- 500g de viande hachée ou de protéine de soja
- 1 gousse d'ail
- 800g de chou frisé
- 2 c. à s. de chapelure / sel / poivre



1

Couper le chou frisé en 4, ôter le trognon. Enlever les feuilles une à une et les faire cuire 4 minutes dans l'eau bouillante salée. Les sortir et les plonger dans de l'eau très froide, voire glacée. Bien les égoutter et les sécher dans un torchon.

2

Préchauffer le four à 150°C. Hacher finement l'oignon et l'ail, bien les mélanger avec la viande, la moutarde, l'oeuf et la chapelure, saler, poivrer légèrement. Saler et poivrer les tomates concassées.

3

Dans un plat à gratin, mettre en alternance une couche de chou frisé, de la viande, des tomates, et finir par une couverture avec le lard fumé.

4

Mettre le plat au four pour 60 minutes. Ajouter alors la crème et remettre au four pour 15 minutes environ.

