



LASAGNES DE SAUMON ET POIREAUX



Pour 4 personnes | Préparation 40 min | Cuisson 35 à 40 min

Ingrédients

Pour la béchamel

- 500 ml de lait demi-écrémé
- 30 g de fécule de maïs (Maïzena® ou autre)
- Sel
- Poivre

Garniture et lasagnes

- Feuilles de lasagnes sèches
- 600 g de poireaux
- 450 g de saumon ou truite
- 60 g de gruyère râpé

Plat

Plat à gratin rectangulaire de taille moyenne (16 à 20 cm par 25 à 28 cm).

Astuces gain de temps

Préparez les poireaux et le saumon la veille pour gagner du temps le jour J. Utilisez des poireaux surgelés émincés.



Préparation de la recette

Les poireaux

1. Enlevez les racines et les feuilles vertes abîmées. Coupez les poireaux dans le sens de la longueur, puis émincez-les finement et rincez-les.
2. Faites-les cuire à la vapeur ou à l'étuvée (dans une cocotte avec couvercle, à feu doux, afin qu'ils cuisent dans leur eau de constitution). Comptez environ 20 minutes. Les poireaux doivent être bien fondants.
3. Réservez-les dans une passoire pour qu'ils s'égouttent.

Le saumon

4. Faites cuire le saumon à la vapeur ou à l'étuvée, sans ajout de matière grasse, pendant environ 15 minutes.
5. Émiettez-le, retirez les arêtes, puis réservez-le.

La béchamel

6. Dans une casserole, délayez la Maïzena dans le lait froid. Mélangez à l'aide d'un fouet jusqu'à obtenir une préparation homogène, sans grumeaux.
7. Faites chauffer à feu doux, en mélangeant à l'aide du fouet, jusqu'à ce que la béchamel épaississe. Salez et poivrez, puis mélangez.

L'assemblage

8. Préchauffez le four à 200 °C.
9. Huilez légèrement un plat rectangulaire, puis tapissez le fond avec 1/4 de la béchamel. Déposez une couche de feuilles de lasagnes, puis recouvrez avec 1/4 de la béchamel. Étalez la moitié des poireaux, puis recouvrez avec la moitié du saumon.
10. Renouvelez l'opération : déposez une couche de feuilles de lasagnes, recouvrez avec 1/4 de la béchamel, puis ajoutez le reste des poireaux et du saumon.
11. Terminez par une dernière couche de feuilles de lasagnes et recouvrez avec le reste de la béchamel.
12. Parsemez de gruyère râpé et enfournez pour 35 à 40 minutes.
13. Vérifiez la cuisson en enfonçant la pointe d'un couteau au cœur des lasagnes : les feuilles doivent être moelleuses. Le dessus doit être bien gratiné, sans être trop sec.

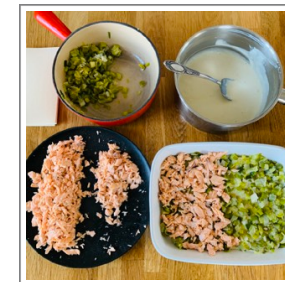
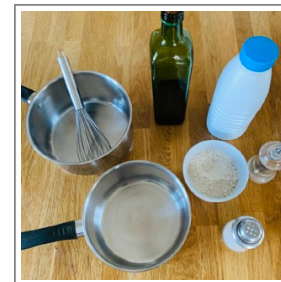
Dégustation : Servez ces lasagnes bien chaudes, en plat principal, accompagnées ou non d'une salade verte. Vous pouvez les préparer à l'avance et les réchauffer au four ou au four à micro-ondes au moment du repas.

Variez les saveurs !

Vous pouvez utiliser des pâtes fraîches : la béchamel devra être un peu plus épaisse (ajoutez 10 g de Maïzena).

Le saumon peut être remplacé par du cabillaud ou un autre poisson blanc.

Poireaux, épinards, courgettes ou autre légume, variez au grès des saisons.



Informations nutritionnelles

Une recette complète et équilibrée, riche en légumes ainsi qu'en protéines et oméga-3 grâce au saumon.