LASAGNES DE SAUMON ET POIREAUX

Pour 4 personnes | Préparation 30 min | Cuisson 35 à 40 min

Ingrédients

Pour la béchamel

- 650 ml de lait demi-écrémé
- 40 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).

Astuce

Vous pouvez préparer les poireaux et le saumon la veille pour gagner du temps le jour J..
Pensez à bien égoutter les poireaux après cuisson afin qu'ils ne rendent pas trop d'eau dans les lasagnes.



Préparation de la recette

1. Enlevez les racines et les feuilles vertes abîmées. Coupez les poireaux dans le sens de la longueur, puis émincez-les finement. Rincez-les soigneusement.

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 jusqu'à ce qu'ils soient bien fondants.

3. Réservez-les dans une passoire pour les laisser s'égoutter.

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.

6. Dans une casserole, délayez la Maïzena dans le lait froid jusqu'à' obtenir une préparation sans grumeaux.

7. Faites chauffer à feu doux, en mélangeant régulièrement au fouet, jusqu'à ce que la béchamel épaississe. Salez et poivrez, puis mélangez.

Cette béchamel doit rester assez liquide afin d'être en partie absorbée par les feuilles de lasagnes lors de la cuisson.

8. Préchauffez le four à 180 °C.

9. Huilez légèrement un plat à gratin, puis tapissez le fond avec de la béchamel. Déposez une couche de feuilles de lasagnes, recouvrez de béchamel puis répartissez la moitié des poireaux et du saumon. Nappez de béchamel.

10. Renouvelez l'opération avec une nouvelle couche de feuilles de lasagnes, de béchamel, puis le reste de poireaux et de saumon. Nappez de béchamel.

11. Terminez avec une dernière couche de feuilles de lasagnes et recouvrez avec le reste de 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 doré et gratiné, sans être trop sec.

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

Variantes

Vous pouvez utiliser des feuilles de lasagnes fraîches.

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

Côté légumes, alternez entre poireaux, épinards ou courgettes, selon les saisons et vos envies.







Informations nutritionnelles

Un plat complet et équilibré qui associe les protéines de qualité du saumon, ses oméga-3, les fibres des poireaux et les glucides des feuilles de lasagnes. La béchamel légère, préparée avec du lait et de la Maïzena, apporte de l'onctuosité sans excès de matières grasses.

©Elodie Charbonnier I Diététicienne - Nutritionniste