

LASAGNES

saumon poireaux

 1 heure

Ingredients:

- 200 g de feuilles de lasagnes fraîches
- 300 g blancs de poireaux
- 200 g de saumon sans peau (ou tofu fumé)
- 1/2 échalote
- 1/2 gousse d'ail
- 150 g de mozzarella râpée
- Zeste d'un demi-citron
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- Aneth frais
- Pour la béchamel : 25 g de beurre, 25 g de farine, 300 ml de lait, 20 g de parmesan râpé, muscade, sel, poivre.

Instructions:

1. Préchauffez le four à 190°C. Émincez les poireaux, l'échalote et l'ail. Découpez le saumon en cubes. Faites revenir l'échalote et l'ail dans l'huile d'olive, puis ajoutez les poireaux 10 min. Ajoutez le saumon, salez, poivrez et cuire 4 min, incorporez le zeste de citron.
2. La béchamel : faites fondre le beurre, ajoutez la farine en fouettant 1 min, puis versez le lait jusqu'à épaississement. Hors du feu, ajoutez le parmesan, la muscade, le sel et le poivre.
3. Dans 2 boîte d'1L, déposez un peu de béchamel. Ajoutez une couche de lasagnes, la fondue poireaux/saumon, de la béchamel et un peu de mozzarella râpée. Répétez l'opération. Enfournez pour 35 minutes. et décorez avec de l'aneth frais.



Quantité: 2 personnes

Préparation: 30 minutes

Cuisson: 35 minutes

Valeurs pour 100 g

Calories : 185 kcal

Protéines : 10,2 g

Glucides : 14,8 g

Dont sucres : 2,1 g

Lipides : 9,5 g

Fibres : 1,5 g

Fer : 0,8 mg

→ 1 portion : 750 kcal