



Cuisine et
dépendances

Lasagnes légères au saumon et poireaux



Après les [lasagnes allégées à la bolognaise](#), j'ai voulu tester une version au poisson. Je ne sais pas pour vous, mais le saumon a toujours été chez moi associé à un plat raffiné. Pourtant la préparation est simple, mais savoureuse avec le mariage des poireaux au vin blanc. Le saumon n'est plus maintenant un produit de luxe, et je le cuisine souvent. En général j'achète du saumon frais en fonction du prix du marché et je le congèle jusqu'à la prochaine utilisation.

Ingrédients (pour un plat de lasagnes) :

- 1 paquet de plaques à lasagnes
- 5 poireaux
- 3 à 4 filets de saumon (500 g environ)
- 1 petit sachet d'emmental râpé (70g)
- 50 ml de vin blanc
- sel et poivre

Sauce Béchamel allégée:

- 600 ml de lait
- 40 g de Maïzena
- noix de muscade
- sel et poivre

Préparation :

Préchauffer le four th.6 (180°C).

Laver les poireaux à grande eau pour éliminer la terre. Couper les feuilles vertes pour ne garder que les blancs. Couper les blancs en fines rondelles.

Les faire fondre dans une sauteuse sur feu doux avec un peu d'eau durant 8 à 10 min. En fin de

cuisson, ajouter le vin blanc et laisser cuire jusqu'à évaporation.

Pendant ce temps, porter à ébullition une grande quantité d'eau salée et faites cuire les lasagnes (deux à deux pour éviter qu'elles ne se collent entre elles) quelques minutes. Les laisser s'égoutter sur un torchon propre.

Confectionner une sauce béchamel allégée:

- 1- Délayer la maïzena avec une petite partie du lait froid.
 - 2- Chauffer le reste du lait.
 - 3- Quand le lait est très chaud, verser la maïzena délayée et remuer sans cesse jusqu'à un léger épaissement. Arrêter le feu aux 1ers bouillons.
- Saler, poivrer, et mettre un peu de muscade.

Enlever la peau du saumon et couper les filets en fine lanière.

Dans un plat à lasagnes, verser une fine couche de béchamel, puis : une couche de lasagnes, de poireaux, de lanières de saumon et de sauce béchamel. Répéter l'opération 2 à 3 fois selon la profondeur du plat.

Sur la dernière couche de lasagnes, verser le reste béchamel et napper généreusement de fromage râpé.

Enfourner et laisser gratiner pendant environ 35 minutes.

Le 27 Mars 2010 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2010/03/27/17378364.html>