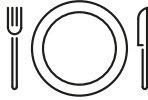


LASAGNES SAUMON & POIREAUX



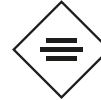
POUR 6-8
PERSONNES



35-40
MINUTES



30-45
MINUTES



NIVEAU FACILE

Liste des ingrédients

- 4 à 5 POIREAUX (SEULEMENT LE BLANC ET LE VERT TENDRE)
- 400 G DE PAVÉS DE SAUMON FRAIS
- 10 à 12 FEUILLES DE LASAGNES PRÉCUITES OU NON
- 40 G DE BEURRE
- 40 G DE FARINE
- 60 CL DE LAIT
- 20 CL DE CRÈME LIQUIDE
- 100 G DE PARMESAN RÂPÉ OU UN GRUYÈRE RÂPÉ
- 1 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- SEL, POIVRE, MUSCADE

PRÊT, FEU, À VOTRE TABLIER



- PRÉPARER LES POIREAUX : LAVEZ ET ÉMINCEZ FINEMENT LES POIREAUX. FAIS-LES REVENIR DOUCEMENT DANS L'HUILE D'OLIVE PENDANT 10 À 15 MINUTES, JUSQU'À CE QU'ILS SOIENT BIEN FONDANTS. SALEZ, POIVREZ SELON LES GOÛTS
- CUIRE LE SAUMON À LA VAPEUR, À LA POÊLE OU AU FOUR (IL DOIT RESTER LÉGÈREMENT ROSÉ). EFFILOCHEZ-LE GROSSIÈREMENT À LA FOURCHETTE.

FAIRE LA BÉCHAMEL:

- DANS UNE CASSEROLE, FAIRE FONDRE LE BEURRE, AJOUTE LA FARINE, MÉLANGEZ 1 MINUTE, PUIS VERSEZ LE LAIT PETIT À PETIT EN FOUETTANT JUSQU'À OBTENIR UNE SAUCE ONCTUEUSE
- ASSAISONNEZ DE SEL, POIVRE ET MUSCADE, PUIS AJOUTEZ LA CRÈME POUR PLUS DE DOUCEUR

ASSEMBLER LES LASAGNES:

- DANS UN PLAT BEURRÉ, UNE COUCHE DE BÉCHAMEL, DES FEUILLES DE LASAGNE, DES POIREAUX, DU SAUMON, UN PEU DE PARMESAN
- ON RECOMMENCE JUSQU'À ÉPUISEMENT DES INGRÉDIENTS. TERMINEZ PAR DE LA BÉCHAMEL ET DU FROMAGE RÂPÉ.
- ENFOURNEZ À 180 °C PENDANT 30 À 35 MINUTES, JUSQU'À CE QUE LE DESSUS SOIT DORÉ ET GRATINÉ.
- LAISSEZ REPOSER 10 MINUTES AVANT DE SERVIR POUR UNE TENUE PARFAITE

AJOUTEZ UN ZESTE DE CITRON ET UN PEU D'ANETH FRAÎCHE POUR SUBLIMER VOTRE PLAT

#MARCHÉFRAISORGEVAL

#TRESBONAUQUOTIDIEN

POUR PLUS DE RECETTES REJOIGNEZ-NOUS SUR WWW.MARCHEFRAISORGEVAL.FR - @MARCHEFRAISORGEVAL