



LASAGNES SAUMON ET POIREAUX

 8 portions

INGRÉDIENTS

- 750 grammes de saumon, cru, sauvage
- 480 grammes de feuilles de lasagnes [20 plaques]
- 50 grammes de gruyère
- 75 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1000 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 75 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 3 grammes de noix de muscade

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire cuire le saumon à la vapeur pendant 15 min. Laisser tiédir puis émietter grossièrement la chair à l'aide d'une fourchette.
- 2° Préparer la fondue de poireaux : faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire revenir les poireaux sur feu moyen.
- 3° Couvrir et laisser cuire sur feu doux pendant environ 15 min jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Saler et poivrer.
- 4° Préparer la sauce béchamel. Faire fondre le beurre dans une grande casserole. Ajouter la farine et mélanger à l'aide d'un fouet sur feu doux.
- 5° Verser progressivement le lait sans cesser de remuer, afin d'éviter les grumeaux. Bien délayer et faire épaissir sur feu doux.
- 6° Assaisonner de sel, poivre et noix de muscade. Prélever une louche de sauce et réserver dans un bol.
- 7° Ajouter les miettes de saumon dans la béchamel et mélanger.
- 8° Préchauffer le four à 180 °C.
- 9° Monter les lasagnes en alternant les couches de saumon, les plaques de lasagnes et la fondue de poireaux.
- 10° Recouvrir enfin avec les dernières plaques et napper avec la louche de béchamel réservée au préalable.
- 11° Parsemer d'emmental râpé et enfourner pour 30 min.
- 12° Servir bien chaud.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (304 g)	% AR
ÉNERGIE	183 kcal	555 kcal	28 %
PROTÉINES	11 g	34 g	69 %
GLUCIDES	18 g	56 g	21 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	7 g	22 g	31 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	10 g	48 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	7 %
SODIUM	37 mg	112 mg	5 %