



Pâtes

Lasagnes au saumon



1h15 **35 min** **40 min** **0** **686**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les lasagnes

200 g **Pâte à lasagnes**
800 g **Brocoli**
300 g **Saumon fumé**
1 **Oignon(s)**
1 trait **Huile d'olive**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la sauce béchamel

600 ml **Lait demi-écrémé**
50 g **Farine**
50 g **Beurre**
1 pincée(s) **Noix de muscade**

Ingrédients pour le dressage

100 g **Mesclun**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
1 c. à soupe **Vinaigre de cidre**
1 **Sel**

Étape 1

Préparation de la garniture

- 1 Préchauffez le four à 240°C (Th.8).
- 2 Peler et émincer l'oignon jaune.
- 3 A l'aide d'un couteau, couper les bouquets de brocoli. Les rincer et les couper en 2 ou 3 s'ils sont un peu gros. Couper la base de la tige sur 1 à 2 cm puis peler la tige à l'aide d'un couteau. La tailler en morceaux.
- 4 Dans une sauteuse, faire chauffer un filet d'huile d'olive sur feu moyen/vif. Faire revenir le brocoli et l'oignon jaune 15 à 20 min jusqu'à ce que le brocoli soit tendre. Poivrer (le saumon est déjà salé). Remuer de temps en temps.
- 5 Ajouter éventuellement un fond d'eau à mi-cuisson pour accélérer la cuisson.

Étape 2

Préparation de la béchamel

- 1 Dans une casserole, faire chauffer le beurre sur feu moyen/vif. Dès qu'il est fondu, ajouter la farine et remuer au fouet. Faire chauffer pendant 30 sec à 1 min jusqu'à ce que l'ensemble soit doré.

Puis, ajouter d'un coup le lait et fouetter énergiquement

- 2 Faire cuire 5 min en remuant souvent au fouet (bien racler le fond pour qu'il ne se forme pas de grumeaux), jusqu'à ce que la béchamel ait bien épaissi.
- 3 Ensuite, retirer du feu, saler et poivrer.
- 4 Ajouter une pincée de muscade moulue.

1 Poivre

Étape 3

Montage des lasagnes

- 1 Emincer le saumon fumé.
- 2 Une fois les légumes cuits, y ajouter le saumon fumé et la béchamel. Bien mélanger bien.
- 3 Dans un plat à gratin, disposer une couche de feuilles à lasagne (couper les feuilles si nécessaire pour qu'elles soient à la dimension du plat) puis un peu de garniture au saumon.
- 4 Renouveler l'opération autant de fois que possible en terminant par une couche de garniture.
- 5 Enfournier pendant 10 à 15 min jusqu'à ce que les lasagnes soient cuites.
- 6 A l'aide d'un couteau, piquer pour vérifier la cuisson : il doit s'enfoncer sans forcer.

Étape 4

Dressage

- 1 Rincer et égoutter le mesclun. Le disposer dans un saladier au frais.
- 2 Dans un bol, préparer une vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre, du sel et du poivre. Bien mélanger. Au moment de passer à table, assaisonner la salade de vinaigrette.
- 3 Servir les lasagnes au saumon fumé et brocoli bien chaudes. Les accompagner de salade de mesclun.