Lasagne saumon fenouil

Plat chaud

Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :30 min

Temps de cuisson/repos :45 min

Calories par portion : 358.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 6.593

Les ingrédients

- 9.0 u Lasagne (pâte)
- 500.0 gr Pavé saumon
- 2.0 u Fenouil
- 1.0 u citron
- 2.0 u Echalote
- 50.0 cl Béchamel
- 20.0 gr Gruyère rapé
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).

Préparation du fenouil
Emincer une échalote et les fenouils en fines lamelles. Les faire revenir à la poêle, recouvrir d'eau et laisser mijoter 10 minutes. Saler et poivrer à votre convenance.

Préparation du saumon
Détailler le saumon en fines tranches. Dans un saladier, mélanger avec une échalote émincée, le jus d'un citron et assaisonner.

Préparation des pâtes
Dans un récipient d'eau bouillante, y tremper quelques instants les feuilles de lasagnes afin de les pré-cuire et d'utiliser moins de béchamel.

Dressage des lasagnes
Dans un plat à gratin, étaler 2 bonnes cuillères à soupe de sauce béchamel. Recouvrir de feuilles de lasagnes, étaler un mélange de saumon et de fenouil et arroser de sauce béchamel. Renouveler ces trois dernières opérations pour finir par une couche de feuilles de lasagnes arrosée de sauce béchamel. Saupoudrer de gruyère râpé.

Cuisson
Cuire au four à 200° pendant 45 minutes.

Présentation
Préparer ces lasagnes dans des plats à gratin individuels pour une meilleur présentation.