

Lasagne au saumon et aux épinards

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- 350 à 400 g de filet de saumon
- 1 kg d'épinard en branches ou 500g surgelés
- 200 g de fromage Ricotta
- Plaques de lasagne précuites
- ½ litre de bouillon de poisson
- Thym
- Laurier
- Noix de muscade
- Sel
- Poivre
- 75 g de beurre
- 75 g de farine
- 33 cl de lait
- 120 g de gruyère râpé

Recette:

- Lavez et essorez les épinards et faites-les fondre à feu doux dans une noix de beurre (s'il ne sont pas surgelés). Ajoutez-y le sel, le poivre, la noix de muscade et la Ricotta. Mélangez et réservez.
- Portez le bouillon de poisson à frémissement et ajoutez le thym et le laurier.
- Faites-y pocher le poisson pendant 2 minutes.
- Egouttez-le en réservant le liquide de pochage et laissez reposer le poisson 10 minutes.
- Préparez la sauce ; faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez-y la farine en remuant.
- Mouillez avec du lait et tout le liquide de pochage du saumon.
- Poivrez et ajoutez une pincée de muscade.
- Faites épaissir sur feu doux en remuant au fouet (pas trop épaisse).
- Coupez le saumon en morceaux et incorporez-le à la sauce.
- Huilez un plat à gratin.
- Déposez-y une couche d'épinards que vous recouvrez d'une couche de plaques de lasagne en veillant à ce que ces dernières évitent de se chevaucher.
- Poursuivez avec une couche de sauce au saumon, une couche de lasagnes, une couche d'épinards, etc. se terminant par une couche de sauce.
- Parsemez de fromage râpé et enfournez pendant 20 minutes au four à micro-onde sur CRISP.