



Pâtes

Lasagnes de la mer



2h

1h15

45 min

0

542

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

REPOS

CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour les pâtes

12 Feuilles de lasagne

Ingrédients pour la garniture

0.5 litre(s) **Moules**
300 g **Saumon**
3 **Calamar(s)**
300 g **Crevettes roses**
1 **Oignon(s)**
1 botte(s) **Ciboulette**
20 g **Beurre**
250 ml **Vin blanc**

Ingrédients pour la sauce

500 ml **Lait demi-écrémé**
40 g **Beurre**
40 g **Farine**
1 **Sel**
1 **Poivre noir**

Étape 1

Préparation des moules

- 1 Gratter les moules et les rincer à l'eau froide.
- 2 Éplucher et hacher l'oignon.
- 3 Faire fondre le beurre dans une grande casserole. Ajouter l'oignon, le laisser blondir pendant une minute.
- 4 Laver et ciseler la ciboulette.
- 5 Augmenter le feu puis ajouter les moules. Couvrir et remuer la casserole vivement. Au bout de quelques minutes, les moules sont ouvertes.
- 6 Ajouter la ciboulette, le vin blanc, mélanger et éteindre le feu.
- 7 Verser les moules dans une passoire placée au-dessus d'un saladier pour récupérer le jus. réserver ce dernier.
- 8 Prélever les moules et les mettre dans un saladier.

Étape 2

Préparation du saumon

- 1 Lever la peau et les arêtes.
- 2 Couper le poisson en dés. Le mettre dans le saladier avec les moules.

Étape 3

Préparation des crevettes

- 1 Couper les têtes des crevettes et les décortiquer. Les mettre dans le saladier avec les moules et le saumon.

Ingrédients pour le dressage

50 g **Comté**

Étape 4

Préparation des encornets

- 1 Détacher la tête des encornets. Couper les tentacules situées en dessous des yeux. Retirer le bec placé au centre des tentacules.
- 2 Retirer la plume (la tige translucide et rigide) du manteau (le corps des encornets). Rincer abondamment à l'eau fraîche l'intérieur du manteau.
- 3 Enlever la peau du manteau, le rincer puis le couper en rondelles.
- 4 Procéder à cette étape sous un filet d'eau froide pour que la peau se détache facilement.
- 5 Laver de nouveau les morceaux d'encornets, les égoutter et les mettre dans le saladier.

Étape 5

Préparation des feuilles de pâte à lasagnes et de la sauce

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th.6-7).
- 2 Porter une grande casserole d'eau à ébullition. Pré-cuire les feuilles de lasagne pendant 2 à 3 minutes. Rafraîchir et réserver.
- 3 Faire fondre le beurre dans une grande casserole. Lorsqu'il est fondu, ajouter la farine en une seule fois et mélanger vivement. Laisser cuire pendant 1 minute en fouettant.
- 4 Ajouter petit à petit le jus des moules au vin blanc. Laisser cuire pendant 5 minutes.
- 5 Verser ensuite le lait continuant de fouetter. Laisser cuire pendant encore 5 minutes jusqu'à ce que la sauce épaisse. Prolonger si nécessaire le temps de cuisson.
- 6 Mélanger le poisson et les fruits de mer à cette sauce.
- 7 Saler et poivrer.

Étape 6

Dressage des lasagnes

- 1 Mettre au fond d'un plat creux une couche de pâtes à lasagne puis un peu de poisson/fruits de mer en sauce, une couche de pâtes à lasagne et ainsi de suite, jusqu'à épuisement des stocks.
- 2 Râper le Comté et le saupoudrer sur le plat.
- 3 Enfourner pendant 30 minutes.