

Lasagne de chou vert aux 2 saumons

Pour 4 personnes :

- 6 grandes feuilles de chou vert
- 150 g de saumon fumé
- 400 g de pavés de saumon
- 1 oignon
- 40 g de margarine végétale
- 60 g de farine
- 40 cl de lait ½ écrémé
- citron
- aneth ciselé
- parmesan râpé
- Sel, poivre



Lavez les feuilles de chou et faites-les cuire quelques minutes dans de l'eau bouillante salée.

Coupez le saumon fumé et les pavés de saumon en morceaux.

Émincez l'oignon.

Faites revenir l'oignon 5 minutes dans une poêle anti adhésive.

Ajoutez les deux saumons. Ajoutez un filet de jus de citron. Salez, poivrez et mélangez.

Laissez cuire 2 minutes, juste le temps de bien tout mélanger. Réservez.

Réalisez la sauce béchamel : faites fondre la margarine dans une casserole.

Versez la farine et mélangez 1 minute à feu moyen.

Versez petit à petit le lait en mélangeant au fouet jusqu'à obtenir une sauce béchamel crémeuse, ni trop épaisse, ni trop liquide. Salez, poivrez et ajoutez de l'aneth (1 petite cuillère à café).

Procédez au montage dans un plat à gratin et placez deux feuilles de chou.

Ajoutez la moitié de la garniture au saumon.

Versez le tiers de la sauce béchamel.

Recommencez le même montage : 2 tranches de chou, le reste de garniture et la moitié de la béchamel restante.

Terminez par les deux dernières feuilles de chou.

Recouvrez du reste de béchamel et saupoudrez de parmesan.

Faites préchauffer votre four à 180°C et enfournez pour 25 minutes puis terminez sous le gril du four pour faire dorer le fromage.

Perrine MAISON MULIER – Diététicienne Nutritionniste – Sur Rendez-vous

8 rue des Ecoles – 51140 MUIZON – 06.35.91.52.47

e-mail : perrine.diet@orange.fr

www.perrinediet.com