

Gratin de pâtes complètes aux deux saumons



Ingrédients:

- 180 gr de pâtes complètes crues
- 200 gr de saumon fumé
- 2 pavés de saumon sans peau
- 20 gr de maïzena
- 1 cube de bouillon de volaille
- 250 ml de lait 1/2 écrémé
- 35 gr d'emmental râpé
- sel, poivre
- aneth

Pour 4 personnes / 7 points par personne

La recette

- Faire cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Egoutter, rincer et verser dans un grand plat allant au four.
- Préchauffer votre four à 200°.
- Couper les pavés de saumon en cubes (pas trop gros) et le saumon fumé en lanières et disposer le poisson sur les pâtes.
- Faire une béchamel légère. Prélever un peu de lait et y diluer la maïzena. Le mélange doit être liquide. Faire chauffer le lait restant dans lequel vous aurez émietté le bouillon cube. Saler poivrer puis verser la maïzena diluée tout en remuant. Faire chauffer sans cesser de remuer jusqu'à ce que la béchamel épaississe.
- Verser dans votre plat. Saupoudrer d'aneth puis recouvrir de fromage râpé.
- Enfourner pour 15 minutes. Servir bien chaud.