

Lasagnes au saumon et aux crevettes

Te voici maintenant arrivé au moment
Crucial il faut le dire, car de parfaites couches
Dépend la réussite de ce plat succulent
Ainsi que la naissance d'un vrai plaisir en
bouche

Habille en premier lieu tout le fond de ton plat
D'un quart de béchamel recouverte aussitôt
De feuilles de lasagnes suivies des champi-
gnons
Puis sale et poivre un peu, donc pas plus qu'il
n'en faut

Dépose les crevettes par-dessus joliment
Nappe-les sans attendre de béchamel, un quart
A nouveau une couche de lasagnes précédant
A l'ail et à l'oignon les goûteux épinards

Feuilles de lasagnes encore et béchamel en-
suite

Toujours un quart bien sûr, car il doit en rester
Ajoute du saumon les lanières mi-cuites
Et avec les lasagnes, essaie de les cacher

Etale une dernière fois l'onctueuse béchamel
Puis saisis-toi enfin de ce beau parmesan
Et généreusement, parsème la demoiselle
Fais cuire tes lasagnes et savoure l'instant.

VIRGINIE LÉNART ■

www.lesrecettesdevirginie.com



Lénart/Nadine Jacquet



Pour 4-5 personnes

Préparation: 50 minutes

Cuisson: 35 minutes

- 500g de pâtes à lasagnes (de quoi faire 4 couches).
- 300g de pavé de saumon.
- 300g de queues de crevettes crues décortiquées.
- 80g de beurre.
- 50g de farine.
- 6dl de lait.
- 2 cubes de bouillon de légumes.
- 1dl de crème.
- muscade, poivre, sel.
- 1 grosse càs d'aneth frais ciselé.
- 1 oignon.
- 2 gousses d'ail.
- 500g de champignons de Paris frais.
- de l'huile d'olive.
- 800g d'épinards frais ou 400g d'épinards en branche congelés.
- 100 g de parmesan râpé.

La marche à suivre

1 Dans une casserole, faites bouillir 1,5 litre d'eau avec les 2 cubes de bouillon. Baissez à frémissements et plongez le pavé de saumon. Après 3 minutes, ajoutez les crevettes et laissez cuire encore 2 minutes (donc 5 minutes pour le saumon en tout). Conservez 1,5dl du bouillon dans une tasse. Egouttez le poisson et les crevettes dans une passoire et laissez-les tiédir.

2 Préparez la béchamel: faites fondre 50g de beurre dans une casserole à feu moyen, ajoutez 50g de farine et mélangez avec un fouet. Retirez la casserole du feu et versez en une fois le lait et la crème. Fouettez vigoureusement

jusqu'à disparition des grumeaux. Remettez la casserole sur feu moyen. Assaisonnez de noix de muscade râpée, sel et poivre. Ajoutez le bouillon réservé. Laissez cuire ainsi sur feu doux après l'ébullition en fouettant régulièrement durant environ 10 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Ajoutez l'aneth ciselé. Coupez le feu et laissez tiédir.

3 Détachez le saumon en lanières (effilochez-le grossièrement). Coupez les queues de cre-

vettes en deux dans l'épaisseur (donc sur la longueur). Réservez dans une assiette.

4 Coupez les champignons en grosses lamelles après avoir retiré les pieds. Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive et faites-les revenir à feu vif environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils aient rendu toute leur eau. Salez et poivrez. Réservez.

5 Hachez l'oignon et les gousses d'ail. Faites revenir les oignons et l'ail dans une poêle avec 20g de beurre une minute sur feu moyen.

Ajoutez les épinards. Salez, poivrez et mélangez. Laissez cuire ainsi 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils aient rendu toute leur eau. Mettez-les dans une passoire et appuyez avec une spatule fermement pour ôter l'éventuel jus restant. Réservez.

6 Préchauffez le four à 200°C. Utilisez les 10g de beurre restants pour beurrer un plat à gratin (pour ma part un plat de 33cm sur 21cm et 6cm de profondeur). Montez les lasagnes selon le petit poème de cette page. Puis enfournez pour 35 minutes dans le milieu du four préchauffé à 200°C. Laissez reposer 5 minutes et servez. ■

