

# LASAGNES SAUMON ET EPINARDS (thermomix)



Pour mon Coup de cœur du dimanche une recette de [OMOTHERMIX](#)

## Ingrédients :

- pour la béchamel :
- 1000 g de lait
- 40 g de maïzena
- 60 g de beurre
- 30 g de crème liquide
- 200 g de parmesan
- 1 pincée de noix de muscade
- 200 g de parmesan
- poivre
- pour les épinards :
- 800 g d'épinards
- 1000 g d'eau
- 1 gousse d'ail
- gros sel
- pour le poisson :
- 600 g de saumon
- pour la lasagnes :
- 15 feuilles de lasagnes

## Préparation :

- pour la béchamel :
- mettre dans le bol, le lait, la maïzena, le beurre, la crème liquide, la noix de muscade, le sel, le poivre et le parmesan
- Régler 7 minutes sur 90°C à la vitesse 3
- Réserver la sauce
- disposer les épinards dans le varoma
- Mettre l'eau et le gros sel (à votre convenance) dans le bol
- insérer le varoma au dessus
- Régler 15 minutes sur la température varoma, vitesse 3
- à la sonnerie, mettre le saumon sur le plateau du varoma et le placer sur le thermomix
- Régler 20 minutes sur la température varoma, vitesse 3
- A la sonnerie, vider l'eau du bol, éplucher la gousse d'ail, la mettre dans le bol et régler 7 secondes vitesse 7
- Ajouter les épinards égouttés et pressés et 5 cuillères à soupe de béchamel

- Régler 1 minute sur la vitesse 4
- Préchauffer le four sur 180°C
- Préparation du plat de lasagnes :
- Prendre un plat allant au four
- Poser dans le fond, les feuilles de lasagne
- recouvrir de la moitié des épinards
- ajouter 2 louches de béchamel
- Remettre des feuilles de lasagne
- mettre le saumon émietté par dessus
- Remettre des feuilles de lasagne
- mettre le reste des épinards
- ajouter 3 louches de béchamel
- Remettre des feuilles de lasagne
- badigeonner de béchamel
- et parsemer de gruyère
- enfourner 30 minutes

*Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations.*

THERMOMINOUX 2021

<http://thermominoux.over-blog.com>