

LASAGNES COLIN ASPERGES VERTES

Vendredi 27 janvier 2017

Encore une façon de me débarrasser des asperges vertes surgelées que je ne rachèterai plus



Lasagnes colin asperges vertes pour 1 personnes et 7pp- 7 sp
par part

-2 feuilles de lasagnes 38 g crues*

-100 g de colin *

-150 g d'asperges vertes surgelées ou fraîches *

-150 ml de lait écrémé *

-2 cuillères à café de maïzena

-15 g de gruyère à 6 %

-1 cuillère à café de court bouillon en poudre

– sel, poivre, muscade

-cerfeuil ou persil

Pocher le colin dans le court bouillon. Arrêter la cuisson aux premiers frémissements. Laisser le poisson refroidir dedans puis le sortir et le poser sur du papier absorbant.

Cuire les asperges à l'eau bouillante salée. Les refroidir sous l'eau froide.

Préparer la béchamel : délayer la maïzena dans un peu de lait puis la rajouter au restant de lait. Chauffer en remuant jusqu'à épaississement. Assaisonner : sel poivre muscade

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Dans un plat à gratin, déposer au fond, un peu de béchamel puis 1 plaque de lasagne .Poser dessus la moitié des asperges puis le colin effeuillé et à nouveau les asperges restantes et clore le montage avec la deuxième plaque de lasagne

Recouvrir le tout du restant de béchamel et saupoudrer de gruyère. Déposer une branche de cerfeuil ou de persil (facultatif)

Enfourner 20 minutes

Ce plat, j'aime bien le faire à la saison des asperges et alors, je ne mets que des pointes d'asperges vertes ou des asperges sauvages. Attendons les mois d'avril mai pour cela !

Quant au poisson, vous pouvez choisir un autre poisson blanc :

merlan, cabillaud etc ...

Pour le repas : potage 100% légumes (0pp- 0 sp) – lasagnes
colin asperges verte (7pp- 7 sp) -1 flan maison (2pp- 2 sp)
-2 kiwis (0pp- 0 sp). Total : 9pp- 9 sp

Passez un bon vendredi