

LASAGNES DE CABILLAUD AUX LÉGUMES VERTS

Lundi 16 Décembre 2019

Impossible de trouver des lasagnes à la farine complète donc c'est un plat avec des pâtes normales de blé dur

Lasagnes de cabillaud aux légumes verts pour 2 personnes et 7 sp □-

6 spl □

-6 spv □

par part

-50 g de feuilles de lasagnes crues *

-240 g de cabillaud *

-2 petites courgettes *

- 2 blancs de poireaux *

-2 oignons *

-300 ml de lait écrémé *

-20 g de maïzena

-10 g de parmesan râpé

-sel poivre blanc

-1 pointe de muscade en poudre

Couper les courgettes en petits dés, les poireaux et les oignons en tranches. Les faire revenir sur une feuille de cuisson à petit feu et à couvert pendant 10 minutes. Rajouter un fond d'eau si nécessaire.

Assaisonner et laisser refroidir

Préchauffer le four 200° (th 6-7)

Préparer la béchamel : délayer la maïzena dans un peu de lait à froid puis verser dans la casserole contenant le lait en mélangeant bien.

Chauffer tout en continuant à remuer jusqu'à épaississement.

Assaisonner :

sel poivre muscade

Mettre au fond d'un plat à gratin une couche de béchamel et poser la première plaque de lasagne.

Déposer dessus la moitié des légumes verts et le moitié du cabillaud cru coupé en dés. Recouvrir d'une plaque de lasagne et recommencer à déposer le restant de cabillaud et de légumes verts



Finir par la troisième plaque de lasagne.

Napper de béchamel et saupoudrer de parmesan râpé



Enfourner 20 minutes

Servir bien chaud



Bien sûr si vous trouvez des lasagnes complètes, comptez 3 spv □ et si vous en trouvez, j'aimerais bien avoir les références

Ce plat peut se réaliser avec un autre poisson blanc : merlan, colin etc

Pour le repas : pamplemousse crevettes avec 50 g de faisselle 0% + 1 jaune d'œuf dur (4 sp□-1 spl□ -0spv □)

-lasagnes de cabillaud aux légumes verts (7 sp □-

6 spl □- 6 spv

□)

-10 g de chocolat noir 99 % (3 sp). Total : 14 sp □-10 spl □-9

spv □)

Très bon début de semaine à toutes et tous

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou

light.fr

Tous droits réservés