



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Lasagne courgette - aubergine et au saumon .



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 oignon jaune, 2 gousses d'ail, 1 échalote
- 4 tranches de saumon fumés
- 6 feuilles de lasagne sans pré cuisson
- Gruyère râpé
- Huile, beurre, sel, poivre, cumin

Béchamel "allégée" :

- 15 g de margarine
 - 20 g de Maïzena
 - 25 cl de lait 1/2 écrémé
 - Sel, poivre, muscade
-
- Peler l'aubergine et la détailler en dés, détailler la courgette en conservant la peau
 - Ciseler et mixer l'oignon, les gousses d'ail et l'échalote, les faire revenir dans un peu d'huile
 - Rajouter les légumes émincés, saupoudrer de cumin, sel et poivre, laisser cuire à feu doux
 - Une fois les légumes cuits, les mixer grossièrement afin de les réduire et mélanger
 - Préparer la béchamel : faire fondre la margarine en petits morceaux dans une casserole
 - Dès que c'est fondu, ajouter la Maïzena, amalgamer le tout en remuant à feu doux
 - Fouetter pour obtenir un mélange bien lisse, ajouter petit à petit le lait froid, mélanger
 - Saler, poivrer, laisser mijoter 10 minutes, ajouter une pincée de muscade
 - Mélanger sans cesse. Laisser tiédir hors du feu et laisser épaissir
 - Dans un moule à gratin beurré, déposer les feuilles de lasagnes. Alternier les couches : ...
 - ... pâte à lasagne, purée de courgette, saumon fumé, béchamel pâte, purée de courgette
 - Finaliser la superposition par un mélange de béchamel et de gruyère râpé
 - Enfourner à four préchauffé pendant 30 min. à 180°C th. 6

