

lasagne de saumon épinard

Difficulté :

Bio :

Local :

Temps :

Label :

Fait maison :

pour 10 convives Adolescents - 217 gr.



Ingrédients	Quantité
- Cubes de saumon atlantique DAVIGEL surgelé	0.400 kg
- Epinards branches cuits Daucy Express surgelé	0.350 kg
- Eau brut	0.300 litre
- Pâte à lasagne - surgelé	0.240 kg
- Crème UHT 35% brut	0.210 litre
- Fromage-Mozzarella brut	0.125 kg
- Fromage-Emmental râpé brut	0.125 kg
- Echalote surgelé	0.100 kg
- Beurre doux brut	0.060 kg
- Farine de blé déshydraté	0.060 kg
- Vin blanc cuisine	0.060 litre
- Jus de citron	0.060 litre
- Vinaigre de cidre	0.040 litre
- Basilic brut	0.015 kg
- Fumet de poisson déshydraté	0.015 kg
- Sel blanc fin déshydraté	0.006 kg

Progression de la recette

- Cuire les cubes de saumon 5 minutes en vapeur;
- Faire suer les échalotes dans le beurre ,ajouter la farine,déglacer avec le vinaigre,le vin blanc et le jus de citron, mouiller avec le fumet de poisson préalablement délayé avec l'eau, la crème, porter a ébullition;
- Ajouter le saumon émietté, le basilic haché ,saler, et rectifier l'assaisonnement;
- Effectuer le montage des lasagnes en alternant sauce et pâte 3 couches de chaque,mettre une couche d'épinard, terminer avec le mélange gruyèremozzarella;
- Passer au four à 150°65° à cœurou refroidir en cellule si service ultérieur.

Grammage portion (1 pers.) : 217 g

Coût portion (1 pers.) : 1.01 €

Valeurs nutritionnelles :

Protéines : 19.04 g

Lipides : 21.04 g (dont ajoutés : 12.46 g)

Glucides : 19.14 g (dont sucres : 1.42 g)

P / L : 0.91

Energie : 342.07 Kcal

1429.84 Kj

Calcium : 223.93 mg

Sel : 886.22 mg

Allergènes :

- Présence : gluten, oeufs, poisson, lait, sulfites.

- Trace : crustaces, soja, coque, celeri, moutarde, sesame, mollusques.