

Recette préféré du mois de Septembre 2026



Lasagne de poisson :

Ingédients :

- Plaques à lasagne
- Poisson blanc
- oignon
- gousses d'ail
- concentré de tomates
- Sel, poivre
- beurre
- farine
- lait
- bouillon de poisson
- Huile d'olive

Préparation :

- Faites cuire le poisson au four à 160 degrés.
- Égouttez-le et émiettez-le.
- Émincez l'oignon et faites-le revenir dans un peu d'huile d'olive
- Ajoutez l'ail
- Incorporez le concentré de tomates, mélangez bien, puis ajoutez un peu de bouillon de poisson pour obtenir une sauce un peu liquide. Salez et poivrez. Laissez mijoter quelques minutes
- Faites fondre le beurre dans une casserole.
- Ajoutez la farine d'un coup et remuez .
- Versez progressivement le lait
- Continuez de cuire à feu doux jusqu'à épaississement. Salez, poivrez.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Dans un plat à gratin, étalez un peu de béchamel au fond.
- Disposez une couche de plaques à lasagne.
- Ajoutez une couche de poisson émietté, puis la sauce tomate, puis un peu de béchamel.
- Répétez les couches jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant par une couche de béchamel.
- Cuire 30 à 40 minutes