

Lasagnes aux 3 poissons et crevettes



Saumon - Merlan



35mn au four TH7 (210°C)



Morue salée – Crevettes

Ingrédients : Convives 4 – Plat 28*21 h=6 cm - Préparation: 45 min - Cuisson: 35 min TH 7.



400g Saumon



300g Merlan



300g Morue



250g Crevettes



1/2L jus tomates



2 càs crème



2 gousses d'ail



1 càs de curry



Environ 8*16 cm

4*3 lasagnes



Noisette beurre



2 verres bl. sec



1 càs Herbes



Huile d'olive



Fromage râpé



Coriandre

Préparation

1. La veille, dessaler la morue en morceaux en changeant 2 fois d'eau et 1 fois le lendemain.
2. Le lendemain, les poissons 5mn au court bouillon avec laurier. Les émietter. Réserver.
3. Décortiquer les crevettes si cela n'est pas déjà fait. Réserver. Ciseler l'ail. Réserver.
4. Dans une poêle, faire revenir à feu vif les poissons dans du beurre avec l'ail.
5. 10 tours de coriandre, rajouter le curry selon votre goût. Mouiller avec le vin blanc, remuer.
6. Ajouter herbes, 2 càs de citron et 2 càs d'huile d'olive. Bien remuer.
7. Pré cuire les lasagnes 5mn dans de l'eau bouillante pour plus de souplesse.
8. Dans un plat, mettre un fond de sauce tomates, puis lasagnes et poissons avec ¼ verre d'eau.
9. Puis lasagnes et crevettes, lasagnes et poissons avec ¼ verre d'eau, finir avec des lasagnes.
10. Rallonger la sauce tomates avec 2 verres d'eau et ½ verre de vin blanc. Mélanger.
11. Il faut remplir le plat de sauce pour que les lasagnes puissent cuire et gonfler, sinon trop sec.
12. Verser la sauce autour du plat. Parsemer du fromage râpé sur la dernière couche de lasagnes.
13. Mettre au four pendant 35mn, TH 7 (210°C). Surveiller la dorure. Servir chaud.

* * * 12 octobre 2019 * * *

Les photos – Pour la taille de mon plat : 3 lasagnes côte à côte

1 – Fond de tomates puis 3 lasagnes (pas de photo !)



2 - Poissons sur 3 plaques de lasagnes (de l'étape 1)



3 - Crevettes sur 3 plaques de lasagnes



4 - Poissons sur 3 plaques de lasagnes



5 - Finition avant cuisson – 3 plaques de lasagnes et fromage râpé