

Cuisinez!

Lasagne de la mer

Ingrédients

Ingrédients principaux

1,25 litre (5 tasses) de lait

250 ml (1 tasse) de farine tout usage non blanchie

30 ml (2 c. à soupe) d'herbes de Provence

1 ml (¼ c. à thé) de piment de Cayenne moulu

1 ml (¼ c. à thé) de muscade fraîchement râpée

Poivre et sel

625 ml (2 ½ tasses) de fromage râpé à l'italienne (mélange du commerce)

300 g (10 ½ oz) de fromage ricotta à 5% m.g.*

450 g (1 lb) de pâtes à lasagne fraîches

450 g (1 lb) de crevettes nordiques surgelées et décongelées

2 boîtes de 120 g (4 oz) chacune de chair de crabe bien égouttée

250 g (½ lb) de petits pétoncles surgelés et décongelés

Préparation

Pour la sauce

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Placer la grille au centre du four.

Dans une grande casserole hors du feu, fouetter le lait et la farine pour dissoudre complètement la farine.

Incorporer les herbes de Provence, le piment de Cayenne et la muscade. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel. Bien mélanger.

Porter à ébullition à feu vif en remuant jusqu'à épaississement. Retirer du feu.

Intégrer 250 ml (1 tasse) de fromage râpé et mélanger pour le faire fondre.

Assemblage

Étendre 250 ml (1 tasse) de sauce au fond d'un plat rectangulaire de 33 cm x 23 cm (13 po x 9 po) allant au four.

Recouvrir de pâtes à lasagne. Au besoin, couper les pâtes pour éviter qu'elles ne se superposent.

Étendre environ 375 ml à 500 ml (1 ½ tasse à 2 tasses) de sauce sur les pâtes puis répartir les crevettes.

Recouvrir de lasagnes, répartir la ricotta et couvrir de lasagnes à nouveau.

Étendre 375 ml à 500 ml (1 ½ à 2 tasses) de sauce sur les lasagnes et répartir la chair de crabe et les pétoncles.

Couvrir de lasagnes, verser le reste de la sauce et répartir le reste du fromage.

Cuire au four 45 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau inséré au centre de la lasagne en ressorte chaude et que fromage soit gratiné.

Laisser reposer de 10 à 15 minutes avant de servir.



INFO SANTÉ

*La ricotta allégée faite de lait écrémé à 2% de matières grasses contient deux fois moins de gras que la ricotta régulière faite de lait entier. En plus, elle apporte la même texture crémeuse et onctueuse que la ricotta plus riche.

Aussi, notre version de béchamel préparée à base de lait et de farine contient quatre fois moins de gras et deux fois moins de sel que la béchamel traditionnelle à base de beurre.



SAVIEZ- VOUS ?

Les crevettes nordiques (ou crevettes de Matane) pêchées dans les eaux du golfe du Saint-Laurent sont écoresponsables puisqu'elles sont pêchées selon des méthodes durables visant la pérennité de l'espèce et la protection de son environnement. Elles ont moins voyagé que les grosses crevettes d'aquaculture provenant de l'Asie. De plus, elles sont bien souvent plus économiques et contiennent d'avantage de bons gras oméga 3 que les autres crevettes.

Valeur nutritionnelle

Recette principale

Calories

603

Protéines

49 g

Lipides

18 g

Glucides

60 g

Fibres

2 g

Sodium

705 mg