

Lasagne de cabillaud ricotta et épinards

Préparation : 30 min / Cuisson : 30 minutes

Niveau de difficulté : Facile

Pour 4 personnes



Ingrédients :

- 400g de dos de cabillaud
- 1 paquet de pâtes à lasagne (environ 10 plaques)
- 800g d'épinards frais ou surgelés (non cuisinés)
- 1 poignée de pignon de pins
- 1 petite poignée de gruyère râpé
- du jus de citron
- du poivre, de la muscade, du persil et de la ciboulette
- 400ml de lait
- 1 gousse d'ail
- 2 càc d'huile d'olive
- 150g de ricotta
- 4 càs de farine

Préparation :

1. Faites cuire le poisson en papillote dans une feuille de papier cuisson avec 1 càc d'huile d'olive, un filet de jus de citron, du persil, de la ciboulette et du poivre (pendant environ 15 à 20 minutes à 180°C).
2. Pendant ce temps, préparez la béchamel légère: pour cela versez les 400ml de lait froid dans une casserole et allumez votre feu. Ajoutez ensuite vos 4 càs de farine et délayez au fouet. Laissez épaissir votre sauce avec la montée en température sans cesser de remuer. Une fois à ébullition, remuez 30 secondes, retirez du feu et assaisonnez avec du poivre et de la muscade. Réservez.
3. Coupez les tiges des épinards et lavez-les. Faites les revenir dans une sauteuse avec 1 càc d'huile d'olive et la gousse d'ail coupée en morceaux. Ajouter les pignons de pins pour les faire légèrement torréfier.
4. Dans le fond d'un plat à gratin, étalez les plaques de lasagnes les unes à côté des autres. Etalez sur le dessus une première couche d'épinards puis une couche de poisson (préalablement émietté). Ajouter ensuite une couche de ricotta et poivrer.
5. Répétez l'opération une seconde fois (pâtes à lasagne puis épinards puis poisson puis ricotta et poivre).
6. Terminez par une dernière couche de pâte. Recouvrir de votre béchamel et parsemez légèrement avec le gruyère râpé.
7. Terminez en passant au four pendant 30 minutes environ à 180°C jusqu'à ce que le plat soit gratiné.