



MA RECETTE

avec

Rachel
cuisine

Lasagnes poireaux,
carottes et truite fumée

PRÉPARATION 10 MINUTES / CUISSON 40 MINUTES / CONSERVATION 4 JOURS

MES INGREDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 2 poireaux
 - 2 carottes
 - 1/2 bouillon cube (légumes Bio pour moi)
 - 4 plaques à lasagnes sèches
 - 4 tranches de truite fumée
 - 40 g de fromage râpé
- Pour la béchamel légère :
- 300 g de lait demi-écrémé
 - sel, poivre
 - 20 g de maïzena
 - noix de muscade (facultatif)

MES ETAPES

01

Eplucher et râper les carottes. Laver et couper les poireaux en rondelles fines. Dans une poêle, mettre les carottes, les poireaux, le bouillon cube et un verre d'eau. Couvrir et laisser cuire 10 minutes.

02

Dans une casserole, mettre le lait à chauffer. Prélever une petite tasse de lait et diluer la maïzena, bien mélanger. Ajouter le contenu du bol dans la casserole et bien mélanger jusqu'à obtention d'une crème.

03

Dans un plat à gratin, mettre la moitié des légumes, de la béchamel, 2 tranches de truite fumée, 2 plaques de lasagnes, le reste des légumes, béchamel, truite, 2 plaques de lasagnes. Finir par le fromage râpé et de la béchamel.

04

Faire cuire 30 minutes environ à 170°