



Lasagne aux fruits de mer économique

[FRUITS DE MER](#) - [RECETTES](#) - [REPAS](#)



NOMBRE DE PORTION : 6-8

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 54-60 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

Béchamel :

- 6 c. table de beurre
- 6 c. table de farine
- 4 tasses de lait
- 1/2 c. thé de muscade moulue
- Sel et poivre

Lasagne:

- 15 [lasagnes express de Catelli](#)
- 400-500 ml de ricotta
- 1 paquet d'épinards hachés décongelés et éponnés ou 8-10 tasses d'épinards frais, cuits dans un peu de beurre.
- 1 boîte de chair de crabe ou 2 conserves de thon, égoutté
- 400 g. de crevettes nordiques, cuites
- Fromage mozzarella au goût
- 2 tasses de parmesan râpé
- Poivre et sel

Préparation

1. Préchauffer votre four à 350 F.

2. Dans une casserole, faire fondre le beurre.
3. Ajouter la farine et bien brasser. Cuire à feu moyen pendant 1 à 2 minutes tout en brassant constamment.
4. Ajouter rapidement le lait et brasser sans arrêt. Cuire 5-7 minutes jusqu'à ce que le mélange soit épais. Saler et poivrer.
5. Ajouter la muscade, 1 tasse de parmesan, les crevettes et le crabe ou le thon. Bien brasser et réserver.
6. Dans un autre bol, mélanger la ricotta et les épinards. Saler et poivrer.
7. Dans un plat 13 par 9 pouces allant au four, étaler le tiers du mélange aux crevettes.
8. Mettre une couche de pâte.
9. Étendre la moitié du mélange aux épinards et mettre une autre couche de pâtes.
10. Étendre le tiers du mélange aux crevettes et mettre une autre couche de pâtes.
11. Étendre le reste du mélange aux épinards et mettre une autre couche de pâtes.
12. Étendre le reste du mélange aux crevettes et mettre une autre couche de pâtes.
13. Recouvrir de mozzarella et du reste de parmesan.
14. Recouvrir de papier d'aluminium et enfourner pour 45 minutes (ou jusqu'à ce que les pâtes soient prêtes)
15. Enlever le papier d'aluminium et mettre le four à BROIL. Sortir du four lorsque le fromage est grillé.
16. Déguster avec un bon pain croûté et un bon vin blanc !