



LASAGNES AUX BLETTES ET CURRY DE THON



15'



CUISS.

20+

30'

Ingrédients



- 1 belle botte de blette
- ≈ 9 plaques à lasagne
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 grosse boîte de thon
- 200ml de coulis de tomate
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de curry (ou +)
- 500ml de lait
- 40g de farine
- 100g de gruyère râpé
- Sel, poivre

Préparation

Préparation des blettes

- Nettoyez et épluchez les blettes.
- Effilez et découpez les cotes de blettes en tronçons. Faites-les cuire 15 à 20 minutes dans de l'eau bouillante salée.
- Faites blanchir le vert de blette pendant 5 minutes.
- Réservez le tout.

Préparation du curry de thon

- Emincez les oignons et hachez l'ail.
- Faites-les revenir quelques minutes dans une poêle avec l'huile d'olive et le curry.
- Ajoutez le coulis et le concentré de tomate, laissez mijoter 2 minutes.
- Emiettez le thon et mélangez. Et réservez.

Préparation de la béchamel diététique

- Mélangez la farine dans le lait froid.
- Laissez épaissir sur feux doux pendant environ 10min.

Montage des lasagnes

- Huilez un plat à gratin, et disposez un peu de béchamel au fond.
- Montez les lasagnes en alternant une couche de lasagne, un tiers de blettes, 1/3 du curry de thon. Répétez l'opération deux fois.
- Terminez par une couche de lasagne, de la béchamel et parsemez de gruyère râpé.
- Enfouez 30 minutes à 200°C.

