

Fiche introductive du menu de mai 2019

Lasagne de la Mer au crabe

Salade mixte en accompagnement

Abricots rôtis au romarin et miel de lavande

Lasagne de la Mer au crabe (pour 4 personnes)

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

Ingrédients :

- 150g de pâte à lasagnes (prête à cuire)
- 300g de crabe en boîte
- 2 tomates
- 1 poivron rouge
- 500ml de lait 1/2 écrémé
- 20 brins de persil + quelques feuilles de basilic frais
- 5 càs de farine ou de maïzena
- 1 càc de muscade
- 1 pincée de poivre
- quelques gouttes de Tabasco
- 50g de mozzarella



Préparation :

1. Peler, épépiner et concasser les tomates.
2. Eplucher le poivron et le couper en petits dés.
3. Ciseler le persil.
4. Préparer une béchamel légère: verser le lait froid dans une casserole en allumant votre feu, y ajouter les cuillères de farine ou de maïzena au choix en délayant bien à l'aide d'un fouet. Augmenter votre feu progressivement jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Retirer du feu puis assaisonner avec du poivre et de la muscade.
5. Ajouter à cette béchamel les dés de poivrons, les tomates concassées et 4 à 5 gouttes de Tabasco.
6. Ajouter le crabe émietté ainsi que le persil ciselé et bien mélanger.
7. Préchauffer le four à 180°C (th.6)
8. Huiler très légèrement le plat de cuisson. Etaler une couche de lasagnes dans le fond du plat. Recouvrir d'une couche de préparation au crabe puis à nouveau d'une couche de lasagnes (répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients en prenant soin de terminer par une couche de lasagnes).
9. Répartir dessus la mozzarella en lamelles.
10. Faire cuire au four 15 min Th.6 puis faire gratiner 5 min au grill pour finir.
11. Décorer avec quelques feuilles de basilic frais

Abricots rôtis au romarin et miel de lavande (pour 4 personnes)

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

Ingrédients :

- 8 abricots (frais ou surgelés selon la disponibilité de la saison)
- 10g de beurre
- 2 càs de miel de lavande
- 2 branches de romarin frais



Préparation :

1. Laver, sécher puis couper en 2 les abricots en les dénoyant (si utilisation d'abricots frais).
2. Effeuillez les tiges de romarin puis réserver.
3. Faire chauffer le beurre dans une poêle, lorsque celui-ci commence à légèrement crépiter, ajouter les brins de romarin. Laisser frémir à feu doux 2 minutes.
4. Ajouter les cuillères de miel cette fois à feu vif et laisser le miel se liquéfier puis ajouter les oreillons d'abricots en baissant le feu et laisser cuire 2 à 3 minutes de chaque côtés.
5. Servir chaud ou tiède éventuellement accompagné d'une boule de glace vanille pour les plus gourmands.

Remarque:

Si vous utilisez des abricots surgelés, prenez soin de les laisser décongeler avant afin qu'ils ne rendent pas trop d'eau dans la poêle.