

Poissons

Lasagnes de bakalao et artichauts



13h20 **50 min** **30 min** **12h** **535**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la morue

- 1 Plonger la morue salée dans un saladier d'eau pour l'immerger complètement.
- 2 Réserver au frais pendant 12 heures et changer l'eau toutes les 4 heures.
- 3 Sortir la morue du réfrigérateur et l'égoutter.
- 4 Déposer la morue dans une casserole avec le thym frais.
- 5 Couvrir le poisson avec le lait et de l'eau, faire chauffer.
- 6 Quand le liquide frémit, baisser le feu puis laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes.
- 7 Le lait permet au poisson de garder sa couleur et l'empêche de sécher.
- 8 Prélever un morceau de filet avec une écumoire et vérifier la cuisson, les lamelles doivent se détacher toutes seules.
- 9 Égoutter dans un bol et réserver.

Étape 2

Préparation de la lasagne

- 1 Faire bouillir une casserole d'eau pour monder les

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les lasagnes

8 Feuilles de lasagne
 600 g **Morue**
 2 **Artichaut**
 1 branche(s) **Thym**
 40 cl **Crème liquide (fleurette)**
 1 **Citron(s)**
 0.5 litre(s) **Lait demi-écrémé**
 1 **Sel**

Ingrédients pour la sauce tomate

4 **Tomate(s)**
 1 **Oignon(s)**
 2 **Gousse(s) d'ail**
 0.25 botte(s) **Persil plat**
 1 **Glaçon(s)**
 1 c. à soupe **Sucre semoule**

Ingrédients pour le plat

tomates.

10 g **Beurre**

- 2 Enlever les pédoncules des tomates à l'aide d'un couteau d'office, faire une croix sur la base à l'aide de la pointe du couteau.
- 3 Cette petite incision permet de peler la tomate plus facilement.
- 4 Quand l'eau bout, plonger en douceur les tomates à l'aide d'une écumoire.
- 5 Éteindre le feu quand la peau des tomates commence à se décoller.
- 6 Rafraîchir les tomates dans un saladier d'eau rempli de glaçons pour stopper la cuisson.
- 7 Retirer les tomates du saladier puis les peler à l'aide d'un couteau d'office.
- 8 Couper les tomates en quartiers et ôter les pépins. Réserver dans un saladier.
- 9 Peler l'oignon à l'aide d'un couteau d'office, le couper en deux afin d'enlever le germe.
- 10 Réserver avec les tomates et recouper les oignons en deux.
- 11 Équeuter le persil préalablement lavé. Réserver les feuilles avec les tomates et les oignons.
- 12 Garder les queues de persil pour faire un bouquet garni dans une autre recette.
- 13 Écraser la gousse d'ail avec le plat de la lame d'un couteau éminceur et la peler.
- 14 Fendre la gousse en deux pour enlever le germe, réserver dans le saladier.
- 15 Mixer tous les ingrédients dans le bol d'un robot pour obtenir une pâte.
- 16 Verser le sucre dans le mélange puis mixer de nouveau.
- 17 Racler les bords du robot et les lames à l'aide d'une maryse. Débarrasser dans un saladier.
- 18 Il est possible de hacher les légumes au couteau plutôt qu'au robot. Cela apportera plus de texture à la sauce, mais cela prendra plus de temps.
- 19 Couper en deux le citron, le presser dans un saladier rempli d'eau, puis le plonger dedans.
- 20 Casser le pied de l'artichaut sur le bord d'une planche à découper.
- 21 Découper les feuilles en tournant à l'aide d'un couteau scie, en veillant à ne pas entamer le cœur.
- 22 Changer de couteau et prendre un couteau bec d'oiseau afin de continuer à retirer les feuilles sans toucher le cœur.
- 23 Continuer de peler l'artichaut autour du cœur. Couper les feuilles situées sur le cœur.
- 24 Ôter les feuilles restantes en coupant la base à l'aide de la pointe d'un couteau.
- 25 Enlever le foin à l'aide d'une cuillère à soupe afin de ne pas abîmer le cœur.
- 26 Enlever les dernières petites feuilles, puis plonger le

fond d'artichaut dans le saladier d'eau citronnée.
Recommencer l'opération pour le deuxième artichaut.

- 27 Émincer finement les artichauts à l'aide d'un couteau éminceur, remettre les morceaux dans l'eau citronnée. Réserver.
- 28 Ôter le thym de la morue.
- 29 Effeuille la morue en l'écrasant à l'aide d'une cuillère à soupe pour en retirer les arêtes. Réserver.

Étape 3

Montage de la lasagne

- 1 Préchauffer le four à 160°C (Th.5) et le positionner sur air pulsé.
- 2 Beurrer un plat à lasagne.
- 3 Déposer une feuille de lasagne et casser les bords si le plat est trop petit.
- 4 Verser une couche de sauce tomate.
- 5 Déposer des morceaux d'artichauts sur la sauce tomate en veillant à ce qu'ils ne se chevauchent pas trop.
- 6 Mettre une autre feuille de lasagne en cassant les bords si nécessaire.
- 7 Déposer une couche de morue puis de la crème fraîche.
- 8 Recommencer l'opération avec une couche de pâte à lasagne, de sauce tomate puis d'artichauts.
- 9 Ajouter une couche de morue et de crème puis finir avec une couche de lasagne et de crème.
- 10 Recouvrir de papier aluminium pour retarder la coloration.
- 11 Toujours mettre le côté terne du papier aluminium en contact avec les aliments car le côté brillant est traité donc impropre à la consommation.
- 12 Enfourner les lasagnes pendant 20 minutes.
- 13 Retirer le papier aluminium et laisser colorer pendant 10 minutes.
- 14 Ajouter un peu d'eau dans la plat pour faciliter la cuisson si le four est trop chaud ou si la pâte à du mal à cuire.

Étape 4

Dressage

- 1 Quand la lasagne est bien gratinée, la sortir du four et servir directement dans le plat.