

Lasagnes aux écrevisses et aux asperges vertes



J'ai fait des lasagnes ce midi mais comme je ne mange pas de viande, je devais me trouver une autre garniture. J'ai opté pour les écrevisses et les asperges dans une sauce tomate et miam miam qu'est-ce que c'était bon !

Horloge et couverts :

Pour 2 personnes

- Préparation : 20 minutes sans compter la décongélation des écrevisses et la réalisation des feuilles de lasagnes
- Cuisson : 25 minutes au four à 180°C

Dans le panier :

- 150g de pâte à [lasagnes faite maison \(clic\)](#)
- 125g de queues d'écrevisses surgelées
- 1 bocal de petites asperges vertes
- 300g de pulpe de tomate
- Parmesan
- Thym, sel, poivre
- 2 cs à soupe d'huile d'olive.

Préparation :

- Mettre les queues d'écrevisses à décongeler dans du lait.
- Précuire à l'eau bouillante les feuilles de lasagnes. Laisser égoutter bien à plat sur un torchon propre.
- Egoutter les asperges, couper les tiges en rondelles, garder les pointes pour la finition. Ciseler l'échalote.
- Dans une poêle, suer l'échalote sans colorer à l'huile d'olive puis ajouter les queues d'écrevisses bien égouttées sur un papier absorbant. Ajouter les asperges puis la tomate et le thym. Assaisonner et laisser cuire 2 minutes.
- Dans un plat à gratin huilé, alterner les feuilles de lasagnes et la sauce. Terminer en saupoudrant de parmesan râpé.

NB : Comme je dois limiter les graisses pour ne pas aggraver mes aigreurs d'estomac je n'ai pas mis de crème mais je vous conseille de le faire sur la dernière feuille juste avant le parmesan pour éviter comme sur la photo qu'elle ne se rétracte et devienne trop craquante.



Dans le four :

Faire dorer pendant 25 minutes.

Touche finale :

Servir chaud avec les pointes d'asperges en vinaigrette (huile d'olive et balsamique ici).



Pour les carnivores, voici celles de mon homme : Sauce tomate au bœuf bien réduite, béchamel et parmesan.



