

Lasagne saumon fumé et épinards

Pour 4 couverts :

- 400g de saumon fumé
- 250g de pâtes pour lasagne précuite
- 1 kg d'épinards frais
- 80g de fromage râpé
- 90g de margarine
- 90g de farine
- 900ml de lait 1/2 écrémé
- Sel, poivre, muscade

Préparation :

- Préchauffer le four à 200°C.
- Nettoyer les épinards.
- Etuver les épinards dans une grande casserole avec un peu d'eau.
- Réaliser la béchamel avec la matière grasse, la farine et le lait.
- Mélanger les épinards avec la moitié de la béchamel (pour un mélange plus lisse, mixer les épinards).
- Confectionner les lasagnes : feuilles de pâte, épinards à la béchamel et saumon fumé (3 à 4 couches). Terminer par une couche de pâte et la béchamel «nature». Parsemer de fromage râpé.
- Enfourner environ 20 minutes à 200°C



Bon appétit !



Aurélié DAUVIN
Diététicienne - Nutritionniste