

Lasagne au Saumon et aux épinards

Plat chaud



Note : 1

Portions :3 parts

Difficulté : 2

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :40 min

Calories par portion : 490 Kcal

Charge glycémique par portion: 8.22

Les ingrédients

- 1.0 u Oignon
- 20.0 cl Béchamel
- 6.0 u Lasagne (pâte)
- 200.0 gr épinard
- 50.0 gr Gruyère
- 1.0 p Noix de Muscade
- 2.0 u Pavé saumon

Faire préchauffer le four à 200°C (Th.7)

Préparation viande

Dans une poêle faire dorer les pavés de saumon et les émietter et les réserver.

Préparation legumes

Eplucher les oignons et décongeler les boules d'épinards hachés ou en branche(pour des épinard frais les faire cuire à l'eau bouillante avant). Découper en fine lamelles les oignons et les dorer dans l'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez les épinards, salez et laissez cuire à feu doux 10 minutes. Ajouter la béchamel avec un peu noix de muscade.

Préparation des pates

Faire cuire les plaques de lasagne 10 minutes dans de l'eau bouillante. La précuisson évite de trop mettre de béchamel. Si vous préférez ne pas les précuire, prévoir au moins 1/2litre de béchamel, et plus de plaques de pates.

Préparation du plat

Placez alternativement une couche de préparation de légumes , une couche de pate et une couche de saumon émietté, jusqu'à épuisement des ingrédients. Puis terminez avec une couche de gruyère

Cuisson

Enfourner 15 min à 200°C pour faire fondre le gruyère et bien chauffer le plat.