

Lasagne 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 : 619.667 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 180.0 gr Chèvre
- 200.0 gr Lardons
- 50.0 gr Gruyère
- 400.0 gr Epinard
- 6.0 u Lasagne (pate)
- 20.0 cl Béchamel
- 1.0 p Noix de Muscade
- 1.0 u Oignon

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

Préparation viande

Dans une poêle faire dégraisser les lardons 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. Ajouter les épinards, saler et laisser cuire à feux doux 10 minutes. Rajouter la viande et laisser cuire doucement encore 5 minutes. En fin de cuisson rajouter les morceaux de chèvre pour les faire fondre. Arrêter la cuisson et 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 pré cuisson 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

Placer alternativement une couche de pate et une couche de préparation de légumes puis terminer avec une couche de gruyère

Cuisson

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