



LASAGNES ÉPINARDS ET RICOTTA



Pour 6 personnes | Préparation 45 mn | Cuisson 35 mn

Ingrédients

Pour la base

- 12 feuilles sèches de lasagnes
- 50 g de parmesan ou 70 g de gruyère râpé

Pour la béchamel

- 500 ml de lait demi-écrémé
- 30 g de maïzena
- Sel et poivre

Pour la garniture

- 500 g d'épinards surgelés
- 250 g de ricotta
- Sel et poivre

Pour la sauce tomate

- 2 boîtes de dés de tomates concassées (soit 800 g)
- 1 gros oignon ou 2 petits
- 1 gousse d'ail
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- ½ c à café d'herbes de Provence



©Elodie Charbonnier

Préparation de la recette

Préparez la garniture aux épinards

1. Mettez les épinards surgelés dans une casserole et faites cuire à feu moyen en couvrant en début de cuisson en remuant régulièrement.
2. Quand les épinards sont décongelés, retirez le couvercle et poursuivez la cuisson à feu doux afin de laisser l'eau de cuisson s'évaporer. Si besoin égouttez-les dans une fine passoire.
3. Ajoutez la ricotta, salez légèrement et poivrez selon votre goût, puis mélangez bien.

Préparez la sauce tomate

4. Pelez et hachez l'oignon et l'ail. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole, puis faites revenir l'oignon, l'ail et les herbes de Provence pendant 10 min environ, en remuant régulièrement.
5. Ajoutez les tomates concassées et poursuivez la cuisson pendant 15 min environ.

Préparez la béchamel

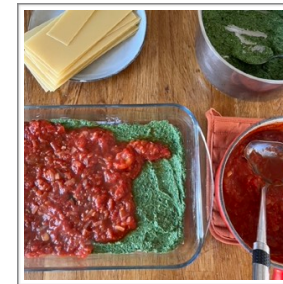
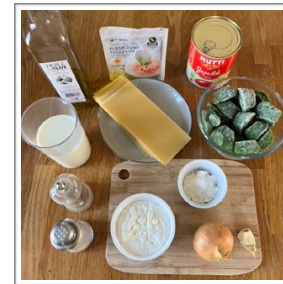
6. Dans une casserole, mettez la maïzena et ajoutez le lait froid. Mélangez à l'aide d'un fouet jusqu'à obtenir un mélange homogène, sans grumeaux.

7. Faites chauffer à feu doux en remuant régulièrement à l'aide du fouet jusqu'à ce que la béchamel épaississe. Salez et poivrez selon votre goût puis mélangez à nouveau.

Montez et faites cuire les lasagnes

8. Préchauffez le four à 180°C (th. 6)
9. Huilez légèrement un plat à gratin puis versez la moitié de la béchamel dans le fond du plat.
10. Déposez une couche de feuilles à lasagnes, puis recouvrez avec la moitié de préparation aux épinards en répartissant bien. Recouvrez avec la moitié de la sauce tomate.
11. Répétez l'opération : feuilles de lasagnes, préparation aux épinards puis sauce tomate.
12. Terminez par une dernière couche de feuilles de lasagnes et une recouvrez avec le reste de béchamel. Parsemez de fromage râpé.
13. Enfourez pour 35 min environ.
14. Vérifiez la cuisson en enfonçant la pointe d'un couteau, les lasagnes doivent être moelleuses, pas sèches et le fromage en surface doré. Laissez reposer quelques minutes avant de servir.

Dégustation : Ces lasagnes se dégustent chaudes, en plat principal. Elles peuvent se préparer à l'avance et être réchauffées au four ou au micro-onde.



Informations nutritionnelles

Ces lasagnes associent épinards et ricotta pour un plat savoureux, riche en protéines et en fibres, qui permet d'intégrer facilement des légumes au repas. La béchamel légère à la maïzena apporte de l'onctuosité tout en restant modérée en matières grasses.

Un plat complet et équilibré, idéal pour un repas convivial et nourrissant. 🍴🌿