



LASAGNE SAUMON EPINARDS



Ingrédients

Pour 5-6 personnes :
1 kg d'épinards (frais ou surgelé)
1 pot de ricotta
9 feuilles de lasagne
60g de farine
600 ml de lait ½ écrémé
400g de saumon frais
Sel, poivre, muscade
100g d'emmental (allégé)



Préparation

Préchauffer le four à 180°C. Faire une béchamel sans matière grasse (lait, farine, sel, poivre, muscade). Cuire les épinards, saler, poivrer, ajouter la ricotta et un peu de sauce. Cuire le poisson sans matière grasse et l'émietter en morceaux. Dans un plat huilé, placer 3 feuilles de lasagne, ajouter une couche d'épinards, du saumon puis de la sauce et répéter l'opération. Saupoudrer de fromage et cuire au four environ 40 min.