



LASAGNES SAUMON ÉPINARDS SANS GLUTEN

Un plat complet et réconfortant. Une nouvelle version sans gluten et avec une sauce béchamel allégée. Ne pas hésitez à rajouter des épices : curcuma, curry, cumin, paprika, piment... dans les épinards !

 25 minutes

 50 minutes

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 3 feuilles de lasagne sans gluten
- 200 grammes de saumon fumé en tranche
- 30 grammes d'emmental râpé
- 270 ml de lait écrémé, UHT
- 20 grammes de fécule de maïs
- 600 grammes d'épinard, crus
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- sel
- poivre noir
- noix de muscade
- 2 gousses d'ail
- 1 échalote
- 30 grammes de fromage de chèvre frais

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 220°C. Rincer et faites revenir les épinards frais (si les feuilles sont grosses, ôter la nervure centrale) dans la poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, les 2 gousses d'ail ainsi que l'échalote. Salez légèrement, poivrez.
- 2° Pendant la cuisson des épinards, préparez la sauce béchamel en délayant la fécule de maïs dans le lait froid. Assaisonnez avec le sel, le poivre, la noix de muscade puis mettre sur feu doux jusqu'à épaississement (elle doit rester liquide).
- 3° Dans un plat à gratin rectangulaire (pour 2 personnes), versez un fond de lait puis une feuille de lasagne, la moitié des épinards, un peu de béchamel et les tranches de chèvre. Remettez une feuille de lasagne, l'autre moitié des épinards, un peu de béchamel et les tranches de saumon. Enfin remettez la dernière feuille de lasagne et recouvrez-la totalement de béchamel. Soudrez d'emmental râpé.
- 4° Mettre au four pour 25 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (600 g)	% AR
ÉNERGIE	91 kcal	545 kcal	27 %
PROTÉINES	7 g	41 g	83 %
GLUCIDES	10 g	57 g	22 %
SUCRES	1 g	7 g	8 %
LIPIDES	5 g	27 g	39 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	8 g	42 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	8 g	34 %
SODIUM	342 mg	2055 mg	86 %