



LASAGNE SAUMON ET ÉPINARDS

 20 minutes 40 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de feuilles de lasagnes
- 300 grammes de saumon fumé
- 500 grammes d'épinard, cru
- 1 cuillère à soupe de parmesan (10 g)
- 500 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT

MODE DE PRÉPARATION

1° Préchauffer le four (210°C). Faire décongeler les épinards suffisamment longtemps à l'avance. Préchauffer le four (210°C). Mettre un peu de beurre dans un plat rectangulaire ou carré allant au four, puis une couche de lasagnes, une couche de saumon, une couche d'épinards et un peu de parmesan. Recommencer l'opération jusqu'à la fin des ingrédients. Verser la crème liquide préalablement salée et poivrée. Remettre un peu de parmesan puis cuire à four chaud pendant 25 mn.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (353 g)	% AR
ÉNERGIE	134 kcal	473 kcal	24 %
PROTÉINES	8 g	27 g	53 %
GLUCIDES	7 g	25 g	10 %
SUCRES	1 g	4 g	4 %
LIPIDES	9 g	32 g	46 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	18 g	90 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	30 %
SODIUM	340 mg	1198 mg	50 %