

**LASAGNE SAUMON ÉPINARDS** 20 minutes 1 heure 8 portions**INGRÉDIENTS**

- 800 grammes d'épinard, cru
- 300 grammes de préparation culinaire à base de soja, type "crème de soja" [Copie]
- 300 grammes de crème de riz
- 200 grammes de feuilles de lasagnes
- 400 grammes de saumon, cru, sauvage
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Laver puis faire cuire les épinards dans un grand fait-tout sur feu moyen. Ne pas ajouter d'eau car les épinards vont en rendre beaucoup pendant la cuisson. Si toute la quantité ne passe pas, faire cuire en 2 fois. La cuisson dure environ 5 min. Une fois cuits, les passer à la passoire pour retirer l'eau. Les laisser refroidir puis les presser à la main afin d'ôter un maximum d'eau.
- 2° Sur une planche, les couper en petits morceaux. Transférer dans un récipient, ajouter les crèmes, saler et poivrer, mélanger à l'aide d'une cuillère afin d'obtenir un ensemble homogène.
- 3° Préparer un plat allant au four en huilant légèrement le fond. Déposer 2 feuilles de pâte à lasagnes côte à côte, puis répartir un peu de préparation à l'épinard.
- 4° Découper les pavés de saumon cru en lamelles de 1 cm d'épaisseur. Placer 6 à 8 lamelles sur la garniture aux épinards. Poser par-dessus à nouveau 2 feuilles de pâte à lasagnes et renouveler l'opération 3 fois, en terminant par la préparation à l'épinard.
- 5° Enfourner dans un four préchauffé à 180° C pendant 35 min.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (251 g)	% AR
ÉNERGIE	106 kcal	266 kcal	13 %
PROTÉINES	7 g	17 g	35 %
GLUCIDES	9 g	24 g	9 %
SUCRES	0 g	1 g	1 %
LIPIDES	6 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	13 %
SODIUM	40 mg	99 mg	4 %