



LASAGNES DE POIREAUX ET SAUMON

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 60 grammes de feuilles de lasagnes (6 feuilles)
- 200 grammes de saumon, cru, sauvage
- 1 unité moyenne de poireau, cru (225 g)
- 125 grammes de ricotta (Copie)
- 150 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 2 grammes de noix de muscade
- 2 cuillères à soupe de parmesan (20 g)
- 1 cuillère à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT (24 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez le poireau en petits morceaux. Faites-le revenir dans l'huile quelques minutes.
- 2° Dans un bol, mélangez la ricotta et le lait. Salez, poivrez et ajoutez la fondue de poireaux.
- 3° Faites cuire le saumon au four pendant 10 à 12 min. Émiettez-le. Dans un plat, versez 2 cuil. à soupe de mélange ricotta-poireau puis déposez 2 feuilles de pâtes et des miettes de saumon. Saupoudrez de muscade. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement.
- 4° Au-dessus de la dernière couche, versez la crème fraîche et saupoudrez de parmesan râpé. Enfourez les lasagnes pour 25 min.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (375 g)	% AR
ÉNERGIE	136 kcal	511 kcal	26 %
PROTÉINES	10 g	37 g	74 %
GLUCIDES	9 g	32 g	12 %
SUCRES	2 g	8 g	9 %
LIPIDES	6 g	24 g	34 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	12 g	58 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	13 %
SODIUM	59 mg	220 mg	9 %