Maëlys AUDRAS
Diététicien · 719501850

LASAGNES LÉGÈRES AU SAUMON

Une recette de lasagne peu calorique à accompagner d'une portion de salade verte et d'un yaourt aux fruits en dessert !

20 minutes
1 heure
4 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de saumon (pesé cru)
- 800 grammes de feuilles de blette (blanchies)
- 16 feuilles à lasagnes
- 400 grammes de lait demi-écrémé
- 30 grammes de farine
- 15 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 30 grammes d'emmental rapé
- Sel, poivre et muscade (facultatif)

MODE DE PRÉPARATION

1° Préparer les blettes et les blanchir dans l'eau bouillante. Une fois précuites, penser à bien les égoutter. Préchauffer le four à 180°C.
2° Préparer les blettes (vert) et les blanchir dans l'eau bouillante
3° Pendant ce temps, préparer la béchamel : - Dans une casserole, faire fondre le beurre, ajouter la farine et travailler un peu le roux à la spatule. - Hors du feu ajouter le lait petit à petit en remuant pour éviter les grumeaux. - Remettre sur le feu et cuire la béchamel sans cesser de remuer jusqu'à l'obtention d'une crème lisse. - Saler, poivrer et réserver. (On peut également mettre un peu de muscade)
4° Monter les lasagnes : Feuilles + blettes + saumon + béchamel. Terminer par une couche de feuilles et de béchamel et parsemer la dernière couche d'emmental. Faire cuire selon les indications données sur le paquet de feuilles à lasagnes.
5° Remarque : on peut remplacer les blettes par des épinards, des courgettes ou encore des poireaux en quantité équivalente. Attention : si le saumon utilisé est congelé, penser à la faire décongeler au préalable voire à le précuire avant le montage des lasagnes...

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (421 g)	% AR
ÉNERGIE	95 kcal	401 kcal	20 %
PROTÉINES	6 g	26 g	53 %
GLUCIDES	9 g	39 g	15 %
SUCRES	2 g	8 g	9 %
LIPIDES	3 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 g	30 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	26 %
SODIUM	70 mg	295 mg	12 %