

**LASAGNES SAUMON ÉPINARD** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 40 grammes de saumon, cru, élevage
- 150 grammes d'épinard, cru
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 5 grammes d'amidon de maïs ou féculé de maïs
- 60 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 10 grammes de gruyère
- 5 grammes d'huile d'olive vierge extra
- 50 grammes de feuille de lasagne

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Si vous cuisinez avec des épinards surgelés, sortez-les 30 minutes avant de commencer à cuisiner. 2. Faites revenir le saumon dans une poêle avec l'ail jusqu'à ce qu'il s'émiette. Ajoutez les épinards et mélangez le tout. 3. Préparez la béchamel : délayez la maizena dans le lait froid et faites épaissir sur feu doux, sans cesser de mélanger, jusqu'à ce que la béchamel soit épaisse. Salez et poivrez. 4. Préchauffez le four à 200 °C. 5. Plongez les feuilles de lasagnes 3 min dans une casserole d'eau frémissante. Égouttez-les sur un linge propre (procédez en plusieurs fois). 6. Huilez un plat à gratin et étalez une couche de feuilles de lasagnes au fond du plat. Versez par-dessus une couche de légumes au saumon, puis une couche de béchamel. Renouvelez l'opération, en terminant par les feuilles de lasagnes. Parsemez de fromage râpé, enfournez et laissez cuire 30 min, jusqu'à ce que le dessus soit bien gratiné.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (326 g)	% AR
ÉNERGIE	119 kcal	389 kcal	19 %
PROTÉINES	7 g	24 g	48 %
GLUCIDES	13 g	44 g	17 %
SUCRES	1 g	3 g	4 %
LIPIDES	5 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	22 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	16 %
SODIUM	53 mg	173 mg	7 %