

LASAGNES AU SAUMON, POIREAUX ET RICOTTA

 45 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de feuilles de lasagnes (environ douze) [sans gluten si besoin]
- 200 grammes de saumon, cru, sauvage
- 200 grammes de ricotta
- 1 unité petite d'oignon
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra [10 g]
- 100 grammes d'emmental ou emmenthal râpé
- 2 unités petites de poireau, cru [200 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180°C
- 2° Lavez et coupez les poireaux et l'oignon en petits morceaux. Coupez le saumon en petits dés.
- 3° Dans une sauteuse, faites revenir les poireaux avec l'huile d'olive pendant 10 minutes. Ajoutez l'oignon, le poivre et le sel et la ricotta. Mélangez.
- 4° Dans un plat à gratin, alternez des couches de poireaux-ricotta et dés de saumon et de lasagnes. Parsemez de fromage râpé.
- 5° Enfourez pour 20 à 30mn

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (241 g)	% AR
ÉNERGIE	167 kcal	402 kcal	20 %
LIPIDES	8 g	20 g	31 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	10 g	48 %
CHOLESTÉROL	31 mg	75 mg	25 %
SODIUM	66 mg	159 mg	7 %
GLUCIDES	18 g	43 g	14 %
SUCRES	2 g	4 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	11 %
PROTÉINES	12 g	28 g	—