

Recette facile

LASAGNES RICOTTA ÉPINARDS

- **Énergie** : 498 kcal
- **Protides** : 49.04 g
- **Lipides** : 38.79 g
- **Glucides** : 22.2 g



15 minutes



35 minutes

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 400 g d'épinards frais
- * 4 filets de dinde
- * 200 g de ricotta
- * 1 gousse d'ail
- * 1 œuf
- * 120 g d'emmental râpé
- * 8 feuilles de lasagnes
- * huile d'olive
- * sel et poivre

Béchamel :

- * 40 g de farine d'épeautre
- * 70 cl de lait ½ écrémé
- * 40 g de beurre
- * 1 pincée de sel et de muscade

USTENSILES

- * 1 spatule en bois
- * 1 planche à découper
- * 1 couteau
- * 1 poêle
- * 1 cuillère
- * 1 bol
- * 1 fouet
- * 1 casserole
- * 1 balance
- * 1 plat à gratin

ÉTAPES

1

Préchauffer le four à 180°C. Couper en lamelles les tranches de dinde, et les faire cuire avec les épinards dans une poêle avec l'huile d'olive et la gousse d'ail. Puis mélanger dans un bol la ricotta et l'œuf pour l'ajouter aux épinards une fois cuits. Ensuite réaliser la béchamel : faire fondre le beurre dans une petite casserole, ajouter la farine hors du feu et introduire petit à petit le lait, une pincée de muscade en mélangeant à l'aide d'un fouet jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

2

Pour le dressage : tapisser le fond du plat par une fine couche de béchamel et y déposer les feuilles de lasagnes de sorte à bien recouvrir le plat, ensuite déposer une couche du mélange épinards-ricotta et dessus une couche de feuille de lasagnes puis de nouveau une couche de béchamel et poursuivre l'opération jusqu'à la fin des ingrédients. Enfourner au four pour 35 min de cuisson.