

LASAGNES AUX EPINARDS

Ingrédients pour 6 personnes :

- 12 feuilles pour lasagnes
- 2 kg d'épinards frais
- 100 g de crème fraîche épaisse
- 2 pincées de noix de muscade en poudre
- 50 g de parmesan ou emmental râpé
- Une noix de beurre pour le plat
- Sel, poivre au goût



Préparation :

- 1- Préchauffez le four en position grill.
- 2- Lavez, puis épongez les épinards frais.
- 3- Déposez les épinards égouttés dans la sauteuse et faites-les revenir pendant 5 min, en remuant de temps en temps. Saupoudrez de noix de muscade en poudre, puis salez et poivrez selon vos goûts et remuez bien.
- 4- Versez ensuite la crème fraîche, puis poursuivez la cuisson pendant 5 min supplémentaires en mélangeant bien.
- 5- Au bout des 5 min, retirez la sauteuse du feu et ajoutez le parmesan/emmental râpé au mélange. Remuez, puis réservez de côté.
- 6- Portez à ébullition un grand volume d'eau salée dans une casserole sur feu vif.
- 7- Dès l'ébullition, baissez le feu à feu moyen et plongez les feuilles pour lasagnes dans l'eau bouillante. Laissez-les cuire en suivant les instructions du paquet ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente.
- 8- Quand les feuilles pour lasagnes sont cuites, égouttez-les sur du papier absorbant.
- 9- Beurrez un plat rectangulaire allant au four.
- 10- Posez 3 feuilles à lasagnes égouttées dans le fond du plat. Recouvrez avec 1/3 de la préparation aux épinards.
- 11- Replacez par-dessus 3 feuilles à lasagnes égouttées et 1/3 de la préparation aux épinards. Répétez l'opération encore 1 fois et terminez par une dernière couche de feuilles pour lasagnes.
- 12- Parsemez les lasagnes d'emmental râpé, puis salez et poivrez selon vos goûts.
- 13- Enfournez dans le four préchauffé et faites gratiner sous le grill du four jusqu'à ce que l'emmental en surface soit bien doré.

Anastasia Braud

Diététicienne Nutritionniste

Remplaçante de Perrine MAISON MULIER