

pour le repas

VÉGÉTARIEN

LASAGNES

RICOTTA ET ÉPINARDS :
LA RECETTE « SANS VIANDE »
ET SI GOURMANDE !



Bon appétit !



Liste des ingrédients pour 6 personnes :

1 boîte de lasagnes - 420 g d'épinards hachés - 250 g de ricotta - 200 g de gruyère râpé - sel – poivre
Pour la béchamel : 50 g de beurre - 1/2 l de lait - 2 cuillères à soupe de farine

Temps de préparation : 20 min | cuisson : 20 min

- 1) Préchauffez le four à 200°C
- 2) Préparez la béchamel en faisant fondre le beurre (sans le faire roussir), ajoutez la farine et mélangez. Versez le lait progressivement et remuez jusqu'à obtenir une béchamel lisse
- 3) Assaisonnez de sel et de poivre puis ajoutez la muscade
- 4) Incorporez la ricotta à la béchamel, mélangez bien
- 5) Prenez un plat à gratin, beurrez-le. Déposez une première couche de lasagne, une couche d'épinards et une couche de béchamel. Parsemez de gruyère râpé
- 6) Renouvelez l'opération deux fois en terminant par une couche de lasagnes et de béchamel
- 7) Saupoudrez une dernière fois de gruyère et de muscade puis mettez votre plat au four pendant environ 20 minutes (à surveiller, bien entendu...)

Les chefs vous souhaitent un bon appétit !