



Lasagnes chèvre - épinards

Proposées par Puymoyen

Ingrédients pour 10 convives

Pâtes à lasagnes sèches	200 g
Épinards	1500 g
Crème	25 ml
Chèvre bûche	200 g
Emmental râpé	100 g
Échalotes	12.5 g
Farine	60 g
Beurre	25+60 g
Lait	600 ml



Valeurs nutritionnelles

	Pour 100g	Par portion	Unité
Énergie	118	336.9	Kcal
Protéines	5.7	16.1	g
Lipides	5.9	16.8	g
Rapport P/L	0.96		-
Glucides	9.6	27.4	g
Sucres simples	1.4	3.9	g

Critères réglementaires

Plat complet de légumes .

- 1 Faire cuire les épinards à la vapeur. Les égoutter.
- 2 Les faire revenir dans 25 g de beurre avec les échalotes puis crémier.
- 3 Réaliser une béchamel puis ajouter le chèvre en parcelle. Mélanger.
- 4 Dans une plaque gastro :
Mettre une couche de béchamel, une couche de pâtes, une couche d'épinards;
puis renouveler.
Finir par une couche de pâtes puis de béchamel et mettre du râpé.
- 5 Cuire à 180°C. Prendre la température de fin de préparation.

Grammage à servir (net par assiette): 285 g.