



## Les pâtes

# 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
<b>Énergie</b>	118	336.9	Kcal
<b>Protéines</b>	5.7	16.1	g
<b>Lipides</b>	5.9	16.8	g
<b>Rapport P/L</b>	0.96		-
<b>Glucides</b>	9.6	27.4	g
<b>Sucres simples</b>	1.4	3.9	g

- 1 Faire cuire les épinards à la vapeur. Les égoutter.
- 2 Les faire revenir dans 25 g de beurre avec les échalotes puis crémer.
- 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.

Critères réglementaires

Plat complet de légumes .