

Recette de cuisine: lasagnes saumon-épinard

Cabinet de cardiologie du Dr Frédéric HURSON

Adresse du site : www.docvadis.fr/docteur.frederic.hurson

 Validé par
le Comité Scientifique Endocrinologie

Associez légumes et féculents au cours du repas

Lasagnes saumon-épinards



Lasagnes saumon-épinards

Pour 4 personnes

- 500 g d'épinards en branches surgelés
- 300 g de saumon frais

- 1 boîte de lasagnes précuites (250 g)
- 30 g de parmesan
- 1/2 l de béchamel légère (pour la préparation, voir fiche recette : sauces allégées)
- Sel, poivre, noix de muscade

Réalisation

Préchauffez votre four à 210° C.

Après avoir fait décongeler les épinards, préparez une béchamel légère. N'oubliez pas d'ajouter le sel, le poivre et la noix de muscade.

Dans un plat rectangulaire, mettez une plaque de lasagnes, ensuite une couche de béchamel, une couche de saumon, une couche d'épinards. Recommencez l'opération jusqu'à la fin des ingrédients. Terminez par une plaque de lasagnes.

Saupoudrez de parmesan.

Faites cuire le tout à four chaud, pendant 25 minutes.

Valeurs nutritionnelles par personne

Protides : 32,5 g Lipides : 13 g Glucides : 58 g Calories : 479 c