

Lasagnes chèvre-épinards

Plat complet apportant une part de féculent, une part de légumes verts cuits, et une portion de produit laitier à moindre coût 2€/repas. Accompagné d'un fruit de saison, vous obtiendrez un repas équilibré ! Intolérant (e) au lactose ? Il est possible de remplacer le lait par une boisson végétale au soja, à l'avoine ou sarrazin.

Portions : 6

Préparation : 40 minutes

Cuisson : 40 minutes



500 g de plaques de lasagne
1 kg d'épinards hachés surgelés
300 g de fromage de chèvre frais (type Chavroux, Petit Billy)
100 g de beurre
100 g de farine
1 L de lait
100 g de gruyère râpé
noix de muscade râpée
sel
poivre

Faire décongeler les épinards à feu doux dans une casserole avec 1 verre d'eau (environ 10 min). Quand ils sont bien tendres, bien les égoutter.

Préchauffer le four à th 6 (180°).

Préparer une béchamel : faire fondre le beurre dans une casserole, jeter la farine en pluie et remuer vivement avec un fouet en la remuant sans cesse, puis verser le lait en filet en délayant toujours au fouet. Saler, poivrer et parfumer d'une pincée de muscade.

Hors du feu, émietter le chèvre dans la béchamel chaude et remuer énergiquement pour qu'il fonde.

Tapisser le fond d'un plat rectangulaire, de plaques de lasagne. Couvrir d'une couche d'épinards, napper d'un peu de béchamel au chèvre.

Recommencez 2 fois l'opération, couvrir avec la moitié du gruyère. Poursuivre jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant généreusement par de la béchamel et le reste de gruyère

Enfourner pour une trentaine de minutes, jusqu'à ce que le dessus des lasagnes soit doré. Servir très chaud.