

LASAGNE DE LIEU NOIR AUX EPINARDS

Cuisson
au four

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min • Cuisson : 30 min



Lasagne de lieu noir aux épinards.

Ingrédients

- 4 filets de lieu noir (500 g)
- 800 g d'épinards en conserve
- 500 ml de lait
- 50 g de farine
- 50 g de beurre
- Pâtes à lasagne
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- 60 g de gruyère râpé
- Sel et poivre

ASTUCE

Ce plat est un plat complet : il ne demande pas d'accompagnement et contient assez de lait et de fromage pour remplacer le produit laitier du dessert.

Préparation

1. Préchauffer le four thermostat 7 (210°C).
2. Dans une casserole, cuire les filets surgelés dans l'eau bouillante 10 minutes. Dans une autre casserole, faire une béchamel (recette p. 62).
3. Une fois cuit, émietter grossièrement le poisson à la fourchette et retirer les arêtes.
4. Garder 5 cuillères à soupe de béchamel pour finir le plat. Mélanger la moitié de la béchamel restante avec les épinards et l'autre moitié avec le poisson émietté.
5. Dans un plat à gratin, mettre l'huile et l'étaler. Déposer une couche de pâtes de lasagne, une couche d'épinards, une couche de poisson, couvrir d'une nouvelle couche de pâtes à lasagne et continuer jusqu'à remplir le plat (épinards, poisson, pâtes...). Finir par une couche de pâtes.
6. Recouvrir avec la béchamel mise de côté et parsemer de gruyère. Mettre au four 30 minutes.

Ingrédients

Préparation :
20 min



Cuisson :
30 min



4 filets de lieu noir (500 g)



800 g d'épinards en conserve



500 ml de lait



50 g de farine



50 g de beurre



Pâtes à lasagne



1 cuillère à soupe d'huile de tournesol



60 g de gruyère râpé



Sel et poivre

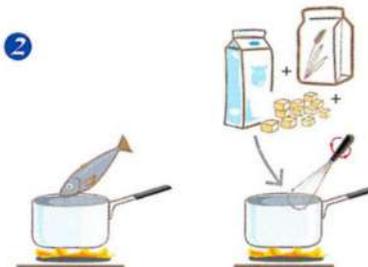
Préparation :

1



Préchauffer le four thermostat 7 (210°C)

2



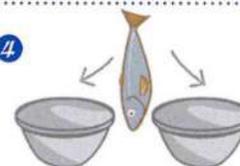
Dans une casserole, cuire les filets surgelés dans l'eau bouillante 10 minutes. Pendant ce temps, dans une autre casserole, faire une béchamel avec le lait, la farine et le beurre (recette p. 62)

3



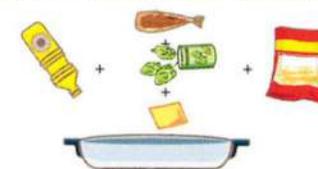
Une fois cuit, émietter grossièrement le poisson à la fourchette et retirer les arêtes

4



Garder 5 cuillères à soupe de béchamel pour finir le plat. Mélanger la moitié de la béchamel restante avec les épinards et l'autre moitié avec le poisson émietté.

5



Dans un plat à gratin, mettre l'huile et l'étaler. Déposer une couche de pâtes de lasagne, une couche d'épinards, une couche de poisson, recommencer l'opération jusqu'à remplir le plat (épinards, poisson, pâtes...). Finir par une couche de pâtes.

6



Recouvrir avec la béchamel mise de côté et parsemer de gruyère. Mettre au four 30 minutes.

