

Accueil > [Allier plaisir et cuisine](#) > Lasagnes aux deux saumons et aux épinards



# LASAGNES AUX DEUX SAUMONS ET AUX ÉPINARDS

Apports nutritionnels par personne :



SUCRE  
6 carrés\*



GRAISSE  
1 carrés\*\*

NOMBRE DE PERSONNES  
6 personnes

## INGRÉDIENTS

- 12 plaques de lasagnes
- 2 pavés de saumon sans peau (250 g)
- 100 g de saumon fumé
- 500 g d'épinards surgelés (à sortir 30 minutes avant)
- 100g de fromage frais, ail et fines herbes, 0% matière grasse
- 100 g d'emmental râpé + 25 g de parmesan
- 1 cube de bouillon dégraissé, sauce soja, poivre, 1/2 gousse d'ail, persil hâché
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 50 cl de lait demi-écrémé
- 40 g de farine de blé
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1/2 gousse d'ail, 1 c.à.s de basilic ciselé, sel, poivre, 4 épices

## PRÉPARATION

PRÉPARATION  
20 min

CUISSON  
30 min à 180°C (thermostat 6)

1. Faire cuire les pavés de saumon (mi-cuit) dans une poêle à revêtement antiadhésif sans matières grasses. Déglacer avec un filet de sauce soja et émettre les pavés.
2. Faire fondre les épinards dans une casserole sans matière grasse et rajouter le cube de bouillon le poivre, l'ail écrasé et le persil.
3. Faire une béchamel sans matière grasse : mélanger à froid le lait, la farine et la matzena, et faire épaissir sur feu moyen. Assaisonner la béchamel avec sel, poivre, ail écrasé, basilic, jus de citron et 4 épices.
4. Couper le saumon fumé en dés.

## ASSEMBLAGE

1. Dans un moule rectangulaire en verre de 30/20 cm préalablement huilé, disposer en 3 plaques de lasagnes et les napper avec la moitié des épinards et la moitié de parmesan.
2. Ajouter une 2ème couche de lasagnes et la napper avec la moitié de la sauce béchamel recouverte du saumon émiétté et des dés de saumon fumé.
3. Ajouter une 3ème couche de lasagnes et napper du reste des épinards et du parmesan.
4. Finir par une couche de lasagnes, le reste de béchamel et l'emmental râpé.
5. Enfoumer le plat (recouvrir d'un papier aluminium si la coloration est trop rapide).

## L'ASTUCE DE CHEF

Déguster les lasagnes accompagnées d'une salade verte assaisonnée d'une cuillère à café d'huile d'olive et d'un filet de vinaigre balsamique.

[Télécharger la recette](#)

Références

- 1. \* 1 carré de sucre = 5g de glucides
- 2. \*\* 1 carré de graisse = 10g de lipides

## D'AUTRES RECETTES QUI POURRAIENT VOUS PLAIRE



Taboulé à la grenade

[EN SAVOIR PLUS](#)



Brochettes de pastèques ou saumon fumé

[EN SAVOIR PLUS](#)



Potage de patate douce à la tomate

[EN SAVOIR PLUS](#)



Tartare de Thon ou gingembre

[EN SAVOIR PLUS](#)

[VOIR TOUTES LES RECETTES](#)

