

## Lasagne épinard- saumon

Pour 6 personnes

### Liste et quantités d'aliments

8 à 10 feuilles de lasagne  
500 g d'épinard (frais ou surgelé)  
300 g de saumon sans arête  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
Pour la béchamel sans beurre  
 $\frac{1}{2}$  litre de lait écrémé  
2 cuillères à soupe de maïzena  
50 g de fromage râpé allégé (max 20%  
MG)  
Sel, poivre, muscade

### Préparation

- Laver, émincer et cuire les épinards dans l'huile d'olive pendant 2 à 3 minutes, puis assaisonner.
- Couper en dés le saumon et cuire dans une poêle anti-adhésive.
- Préparation de la béchamel : dans un saladier, mélanger le lait avec la maïzena et ajouter le sel, poivre, muscade
- Mettre à ébullition la préparation
- Dans un plat à gratin : mettre au fond des feuilles de lasagne, puis verser une couche d'épinards, de saumon avec la béchamel
- Répéter l'opération
- Parsemer de fromage, puis glisser au four préchauffé à 180°C pendant 40 minutes.

☺ Bon appétit

Plat	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Energie (Kcal)
Lasagne épinard-saumon	19,3	11,5	24,3	262

Intérêt nutritionnel du plat :

Ce plat est un repas complet, composé de féculent, légumes et protéines.

Zoom sur le saumon

Riche en protéines (16 à 18 g/100 g), le saumon constitue comme la majorité des poissons une bonne alternative à la viandes ou aux œufs, en effet, il est recommandé d'en consommer 2 fois par semaine.

Sa teneur en graisse le classe parmi les poissons « gras » de bonne qualité nutritionnelle, riche en oméga 3, contrairement à la viande. Qui dit graisses, dit vitamine liposoluble A et D. il contient également du phosphore.

Présent toute l'année, frais, surgelé, fumé ou en conserve au naturel est facile à cuisiner.