

LASAGNES AUX ÉPINARDS ET CHÈVRE

Pour 6 à 8 personnes

- 9 plaques de lasagnes (sans pré-cuisson)
- 1,2 kg d'épinards frais ou 400 g d'épinards hachés surgelés
- 2 gousses d'ail
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 250 g de chèvre de frais (genre Petit Billy ou Chavroux)
- 2 œufs
- 80 g de parmesan en poudre.



Pour la béchamel :

- 60 g de farine,
- 70 cl de lait ½ écrémé,
- Sel, poivre, muscade.

-Décongeler et cuire les épinards surgelés selon les indications notées sur l'emballage. Si les épinards sont frais, les laver, les sécher, et retirer les queues. Ils représentent un gros volume, mais qui réduit énormément à la cuisson.

-Peler les gousses d'ail et les écraser.

-Dans une poêle, verser l'huile d'olive, faire chauffer, puis ajouter l'ail et ensuite les épinards. Mélanger souvent et laisser cuire environ 10 mn (si nécessaire, ajouter un peu d'eau).

-Ensuite, les émincer grossièrement.

-Dans un saladier, mélanger le chèvre frais avec les œufs, poivrer (inutile de saler, le fromage l'est déjà), ajouter les épinards cuits et mélanger.

Préparer une béchamel :

-Dans un saladier, verser la farine et ajouter progressivement le lait en le délayant à froid.

-Verser le mélange dans une casserole, et faire chauffer doucement.

-Fouetter régulièrement jusqu'à ébullition, saler, poivrer, ajouter la muscade et mélanger.

-Préchauffer le four à 200 °C (th 6-7).

-Monter la préparation avec 3 couches de lasagnes séparées par 3 couches du mélange aux épinards et de béchamel (si les deux se mélangent un peu, pas de problème)

-Dans un plat à four disposer 3 plaques de lasagnes, les recouvrir d'environ 1/3 de préparation aux épinards

-Ajouter environ 1/3 de la béchamel

-Recouvrir avec 3 plaques de lasagnes

-Renouveler l'opération 2 fois en terminant par la béchamel

-Saupoudrer de parmesan et enfourner pour 20 mn.

Remarque : vous pouvez remplacer le chèvre frais par de la ricotta, dont la teneur en graisse est comparable.

Intérêt nutritionnel : c'est un plat complet, qui associe féculents, légumes et laitage. Les épinards sont particulièrement riches en polyphénols (anti-oxydants protecteurs). Faites-le goûter à vos enfants, ils vont aimer les épinards !

