

LASAGNES ÉPINARDS ET RICOTTA

 6 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes feuilles de lasagnes avec ou sans gluten
- 500 grammes d'épinard, cru
- 1 pot moyen de ricotta (250 g)
- 50 grammes de parmesan râpé
- 2 boîtes moyennes de tomate, pelée (480 g)
- 1 portion petite d'oignon, cru (50 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 cuillère à soupe de sucre roux (10 g)
- 1 bouquet de Ciboulette, fraîche
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 210°C ou sur th. 7.
- 2° Équeutez, lavez, puis épongez les épinards frais. Pelez et émincez l'ail. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive sur feu moyen. Quand l'huile d'olive est bien chaude, déposez l'ail émincé dans la poêle, puis faites-le revenir pendant 2 min environ.
- 3° Incorporez ensuite les épinards égouttés, puis faites-les revenir pendant 5 min, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce qu'ils aient bien sués. Versez ensuite la ricotta, puis poursuivez la cuisson pendant 5 min supplémentaires. Salez légèrement et poivrez selon vos goûts, puis remuez bien. Au bout de 5 min, ôtez la poêle du feu et réservez.
- 4° Pelez et hachez l'oignon. Lavez, épongez et ciselez la ciboulette fraîche. Faites chauffer l'huile d'olive restante dans une casserole sur feu moyen. Quand l'huile d'olive est bien chaude, déposez l'oignon haché dans la casserole, puis faites-le revenir pendant 3 min environ, en mélangeant bien, jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- 5° Ajoutez les tomates pelées, le morceau de sucre et la ciboulette ciselée, puis poursuivez la cuisson pendant 5 min supplémentaires. Salez légèrement et poivrez selon vos goûts, puis remuez bien. Au bout de 5 min, ôtez la casserole du feu et versez le mélange dans le bol d'un robot mixeur. Mixez pendant plusieurs secondes jusqu'à obtenir une sauce bien lisse et homogène.
- 6° Versez une fine couche de sauce tomate dans le fond d'un plat rectangulaire allant au four. Posez une couche de feuilles à lasagnes dans le fond du plat. Recouvrez avec une couche de sauce tomate et une couche de préparation aux épinards. Replacez par dessus une couche de feuilles à lasagnes, puis une couche de sauce tomate et une couche de préparation aux épinards.
- 7° Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant par une couche de feuilles pour lasagnes et une fine couche de sauce tomate. Parsemez les lasagnes de parmesan râpé, puis salez et poivrez selon vos goûts. Enfourez dans le four préchauffé et laissez cuire pendant 30 min environ ou jusqu'à ce que le parmesan en surface soit bien doré. Servez de suite ces lasagnes aux épinards et à la ricotta dès la sortie du four.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (328 g)	% AR
ÉNERGIE	133 kcal	437 kcal	22 %
LIPIDES	5 g	16 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	33 %
CHOLESTÉROL	30 mg	98 mg	33 %
SODIUM	85 mg	278 mg	12 %
GLUCIDES	20 g	64 g	21 %
SUCRES	2 g	7 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	25 %
PROTÉINES	7 g	22 g	—