



Lasagnes Saumon & épinards



1 heure 15 min



6 personnes



550/kcal/personne

Complet

Ingédients

- 12 feuilles de lasagnes
- 800 g d'épinards frais
- 400 g de saumon frais (sans peau)
- 20 g de beurre
- 50 g de pignons de pin
- 45 g de parmesan râpé

Béchamel

- 50 g de beurre
- 50 g de farine
- 60 cl de lait
- 100 g de Comté râpé

Étapes

- Laver les épinards, les essorer et les ciseler grossièrement.
- Faire fondre 20 g de beurre dans une grande poêle.
- Ajouter les épinards, saler, poivrer et faire cuire jusqu'à ce qu'ils aient rendu leur eau.
- Couper le saumon en dés ou en lanières.
- Dans une casserole, faire fondre 50 g de beurre.
- Ajouter la farine et mélanger 1 à 2 minutes sans coloration.
- Verser le lait petit à petit en fouettant sans cesse.
- Laisser épaissir à feu moyen, saler et poivrer.
- Hors du feu, incorporer le Comté râpé et mélanger jusqu'à obtenir une béchamel lisse.
- Préchauffer le four à 180 °C.
- Dans un plat à gratin, étaler une fine couche de béchamel.
- Disposer une couche de feuilles de lasagnes, puis un 1/3 des épinards, 1/3 du saumon et 1/3 des pignons.
- Recouvrir de béchamel.
- Répéter l'opération 3 fois, en terminant par des lasagnes.
- Napper avec le reste de béchamel.
- Saupoudrer de parmesan et du reste des pignons.
- Enfourner 45 minutes.