

LES RECETTES DU RESTO'



LASAGNES ÉPINARDS & RICOTTA

avec le Restaurant Scolaire DE MOURENX

Ingrédients 4 personnes

- › 500cl de lait
- › 50g de beurre
- › 50g de farine
- › 1 boîte de lasagnes
- › 500g d'épinards
- › 250g de ricotta
- › 200g de parmesan
- › Emmental râpé
- › Sel / Poivre

Les conseils du chef

BIENFAITS Les épinards sont riches en antioxydants qui ont un rôle important pour la prévention des maladies cardiovasculaires.

ASTUCE La ricotta est un fromage d'origine italienne, il peut être aussi bien cuisiné dans des plats salés et que des plats sucrés.

NUTRITION Idée reçue, les épinards ne sont pas riches en fer ! Mais sont sources de fibres et de vitamines A.

Étapes

La béchamel

- › Faire fondre du beurre dans une casserole.
- › Ajoutez la farine tout en remuant.
- › Versez le lait et laissez cuire 2 min.
- › Ajoutez la ricotta et le parmesan.
- › Mélangez.

Les épinards

- › Faire fondre du beurre dans une casserole avec du sel et du poivre.
- › Ajoutez-y les épinards.
- › Laissez-les cuire jusqu'à qu'ils diminuent de volume.

Dressage du plat de lasagnes

- › Beurrez le fond du plat.
- › Couvrir une couche de lasagne, puis une couche d'épinards, puis une couche de béchamel...
- › Répétez jusqu'à monter 4 couches de lasagnes.
- › Terminez par de la béchamel, et ajoutez-y l'emmental râpé.
- › Cuire au four pendant 20min à 200° (thermostat 7).



BON APPÉTIT !



Retrouvez le Restaurant Scolaire sur mourenx.fr