



LASAGNE VERDE



20 mn



35 mn



une casserole, une poêle, un plat à gratin



à manger dans les 5 jours

LASAGNE VERDE

1. Préchauffez le four à 200°C

2. Equeutez et lavez les **épinards**. Egouttez-les bien.

3. Dans une grande casserole, chauffez l'**huile** avec l'**ail** écrasé. Ajoutez les épinards, tournez jusqu'à ce que les feuilles soient fanées et que l'eau rendue soit évaporée. **Salez, poivrez**. Laissez tiédir puis hachez-les grossièrement.

4. Dans un saladier, écrasez la **ricotta**. Incorporez les épinards.

5. Dans une casserole, préparez la béchamel en faisant fondre le beurre à feu doux. Ajoutez la **farine**, en mélangeant rapidement. Ajoutez le lait peu à peu, sans cesser de tourner avec une cuillère en bois jusqu'à épaississement.

Hors du feu, incorporez la moitié du **parmesan**. Assaisonnez de sel, poivre et de **muscade**.

6. Versez un peu de béchamel dans le fond d'un plat à gratin beurré. Déposez une couche de **lasagnes**. Couvrez d'épinards puis à nouveau de lasagnes et de béchamel. Continuez jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminez par une couche de béchamel. Parsemez du reste de parmesan et enfournez pour 25 min.

	2p	3p	4p	5p	6p
• Epinards frais ^{BE} (g)	400	600	800	1000	1200
• Ail ^{ES} (gousse)	1	1 ½	2	2 ½	3
• Ricotta (g)	125	190	250	315	375
• Parmesan râpé (g)	25	35	50	60	75
• Beurre (g) ⁽¹⁾	35	55	75	90	110
• Farine (g) ⁽¹⁾	25	25	50	65	75
• Lait (cl) ⁽¹⁾	15	25	30	35	45
• Feuilles de lasagne (pc)	4	6	8	10	12
• Noix de muscade ⁽¹⁾					
• Huile d'olive ⁽¹⁾					
• Sel et poivre ⁽¹⁾					

(1) Non fourni dans la box.



Tous les produits sont certifiés bio sauf indication contraire. Ils sont aussi toujours d'origine belge quand c'est possible. Des remarques, des questions sur cette recette, contactez-nous à hello@efarmz.be

