

Lasagnes aux blettes et aux fromages



INGRÉDIENTS

- 4 càs de d'huile d'olive vierge 1ère pression à froid
- 4 càs de farine de blé T50
- 400 ml de lait ½ écrémé
- 700g de blettes crues
- 200g de chèvre frais en bûche
- 40g de Parmesan
- 10 feuilles de pâte sèche à lasagnes
- 1 càs d'huile d'olive
- Sel/poivre/cumin

PRÉPARATION



- Préchauffer votre four à 180° (th6).
- Commencer par laver et couper les blettes grossièrement.
- Dans une poêle à feu moyen, faire cuire 3 minutes les blettes bien essorées avec 1 càs d'huile d'olive
- Faire la sauce : à petit feu dans une casserole à part, mettre le reste d'huile d'olive et la farine.
- Laisser mousser puis verser le lait froid en une fois. Mélanger au fouet jusqu'à épaississement.
- Assaisonner de sel, de poivre et de cumin
- Effectuer le montage : dans un plat à gratin, déposer une couche de sauce, puis une couche de blettes, puis des rondelles de chèvres, une couche de feuilles de lasagnes.
- Répéter une 2ème fois, et finir par de la sauce et du Parmesan.
- Couvrir et mettre au four 40 min. Servir bien chaud.



Atouts Nutritionnels

Pour enrichir en fibres, prendre une farine T (type) plus élevé). Recette de saison, riche en folates (vit B9), complète, idéale le soir si on souhaite diminuer sa consommation de produits carnés et peu coûteuse.

Valeurs nutritionnelles par portion :

530 Kcal

Protéines : 22,5g

Glucides : 45g

Lipides : 45g