

Des vers pour ...

SEM 10 du 02 au 07 mars 2026



Ingrédients

- Pour 1 plat de lasagne (6 personnes) +

	Pâte à lasagnes 240g		Gruyère rapé 3 poignées (100g)
	Épinard frais Une vingtaine de poignées (1000g)		Sel selon vos goûts
	Lait 2 grands verres (500g)		Poivre selon vos goûts
	Farine 4 c. à soupe (50g)		Thym selon vos goûts
	Huile 1/4 grand verre (65g)		Noix de muscade selon vos goûts
	Oignon 1 oignon (100g)		Ricotta 7 c. à soupe (250g)
			Ail 2 gousses d'ail (10g)

Lasagnes épinard ricotta

La recette traditionnelle des lasagnes revisitée
en version végétarienne ! Un délice.

En cuisine !

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Épluchez et coupez l'oignon et l'ail en morceaux.
3. Chauffez l'huile dans une grande casserole. Faites revenir les oignons et l'ail à feu vif pendant quelques minutes.
4. Rincez les épinards, retirez la nervure centrale des feuilles si elle est trop épaisse.
5. Ajoutez les épinards dans la casserole. Faites le en plusieurs fois si les épinards prennent trop de volume. Faites cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'ils aient bien réduit.
6. Ajoutez le thym dans la casserole.
7. Ajoutez la ricotta dans la casserole et mélangez bien. Réservez.
8. Mélanger dans un verre la farine et l'huile.
9. Chauffez le lait dans une casserole. Quand il frémit, ajoutez tout de suite le mélange farine-huile doucement tout en mélangeant énergiquement.
10. Ajoutez la noix de muscade.
11. Salez et poivrez. Faites cuire à feu doux pendant quelques minutes en mélangeant régulièrement jusqu'à ce qu'elle épaississe. Retirez du feu et réservez.
12. Dans un plat à gratin, disposez une couche de pâte à lasagne et la moitié du mélange d'épinard puis recouvrez de béchamel. Recommencez l'opération pâte à lasagne-épinard-béchamel. Déposez une dernière couche de pâte à lasagnes, recouvrez-la de béchamel puis de gruyère râpé.
13. Enfournez pendant 30 minutes à 200°C.
14. Servez aussitôt !

« Proposition d'un défi positif cette semaine :

Dancez sur une chanson qui vous rend heureux. »

Sonia GABORIEAU

DIETETICIENNE / NUTRITIONNISTE • 07 81 54 44 50 • sgaborieau@dietbienetre.fr • www.dietbienetre.fr