



Cuisine et
dépendances

Lasagnes épinards ricotta (version rapide)



Des lasagnes, cela n'est pas forcément très long ni très compliqué à faire et ne nécessite pas forcément d'utiliser toute la batterie de cuisine.

Dans cette version express, la sauce tomate est remplacée par des épinards mélangés à de la ricotta et la béchamel par du fromage blanc. Le fromage blanc gratine très bien, même mieux que la sauce béchamel. Très bon, rapide et léger, pourquoi s'en priver ?

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 20 feuilles de lasagnes
- 1 kg d'épinard surgelés hachés
- 250 g de ricotta
- 100 g + 250 g de fromage blanc (20 % MG)
- 1 œuf
- 80 g de parmesan râpé
- 1 pincée de muscade râpée
- sel et poivre

Préparation :

On peut sauter cette étape si on prend des lasagnes fraîches ou précuites. Porter à ébullition une grande quantité d'eau salée et faites cuire les lasagnes (deux à deux pour éviter qu'elles ne se collent entre elles) quelques minutes. Les laisser s'égoutter sur un torchon propre.

Faire chauffer les épinards surgelés dans un grand récipient quelques minutes au micro-ondes, jusqu'à ce que les galets soient fondus. Saler, poivrer, ajouter un peu de noix de muscade et mélanger. Ajouter un œuf battu, la ricotta et 100 g de fromage blanc dans les épinards, mélanger le tout et laisser tiédir. Si les épinards ont rendu beaucoup d'eau, j'ajoute un peu de son d'avoine pour absorber l'humidité.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Dans un plat à lasagnes, ajouter un peu de fromage blanc sur le fond. Disposer une couche de plaques à lasagnes, verser une couche d'épinard, saupoudrer d'un peu de parmesan, puis ajouter à nouveau une couche de lasagnes, répéter deux à trois fois l'opération jusqu'à remplir le plat aux 3/4. Finir par les plaques à lasagnes. Napper des 250 g de fromage blanc. Saler poivrer et recouvrir du reste de parmesan.

Enfourner et faire gratiner pendant une trentaine de minutes.

Servir bien chaud.

Le 01 Avril 2012 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2012/04/01/index.html>