



LA BELLE VIE

# Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

## Lasagnes épinards, saumon & chèvre

Pour 4 personnes | Très facile

50 min | **5.33€** La portion (prix indicatif)



Une recette de lasagne de saumon, agrémenté de chèvre et d'épinards. Le cottage cheese que nous avons retenu est un fromage à mi-chemin entre de la faisselle et de la ricotta. Son goût salé et sa texture sont parfait pour remplacer la crème épaisse.

### Les ingrédients

- **6 pièce** de Pâte sèche à lasagne
- **1 pièce** de Oeuf
- **200 g** de Buche de chèvre
- **200 g** de Fromage frais Cottage Cheese
- **300 g** de Pavé de saumon frais avec peau
- **300 g** de Epinard frais

### Étapes de préparation



**Préparation** : 15 min



**Cuisson** : 35 min



**Attente** : 0 min

- 1 Préchauffez votre four à 195°C en chaleur traditionnelle (175°C en chaleur tournante).
- 2 Lavez 300 g d'épinards.
- 3 Chauffez une poêle à feu fort. Baissez le feu et faites revenir les épinards sans ajouter de matière grasse. Salez et faites cuire jusqu'à ce qu'ils "tombent". Les épinards vont rendre beaucoup d'eau, il faudra bien les égoutter puis les essorer à la main pour enlever l'excédent d'eau.  
C'est une étape importante pour éviter aux lasagnes de baigner dans l'eau.
- 4 Dans la même poêle (vous n'avez pas besoin de la laver), versez un filet d'huile et faites-le

chauffer à feu moyen. Ajoutez ensuite 300 g de saumon, la face avec la peau vers le bas. Faites dorer puis retournez les filets.

Enlevez la peau avec deux fourchettes (c'est beaucoup plus simple de l'enlever quand elle est cuite !), puis émiettez le saumon. Faites-le dorer et réservez-le dans une assiette en enlevant l'excédent de gras.

- 5 Cassez et battez un œuf dans un bol. Écrasez avec 200 g de chèvre et 200 g de cottage cheese. Salez et poivrez.
- 6 Avant de vous lancer dans le montage, ayez en tête ceci : 2 couches d'épinard, 3 couches de fromages, 2 couches de saumon et 2 couches de lasagne.  
Vous pouvez juxtaposer les feuilles de lasagne ou bien laissez des espaces entre, il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon de faire.
- 7 En partant du fond, déposez les ingrédients dans cet ordre :
  - ½ d'épinard
  - ⅓ du mélange au fromage
  - ½ du saumon + poivre
  - feuilles de lasagnes (plus ou moins 3 selon la forme de votre plat)
  - le reste d'épinard
  - le reste de saumon
  - ⅓ du mélange au fromage
  - feuilles de lasagnes en pressant bien
  - le reste du mélange au fromage
  - facultatif : saupoudrez le dessus avec de la chapelure
- 8 Enfournez environ 25 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit bien gratiné.
- 9 Laissez refroidir 5 à 10 minutes avant de déguster.

Suggestion pour pimper vos lasagnes : préférez une bûche de chèvre Sainte-Maure pour plus de saveur.