



# LASAGNE ÉPINARD ET POISSON BLANC - 4 PERS.

## INGRÉDIENTS

- 800g d'épinard frais ou surgelé (penser à les sortir avant la recette s'ils sont surgelés)
- 400g de poisson blanc (colin, lieu, cabillaud...)
- 1 paquet de feuille de lasagne fraîche
- 1 oignon
- 20g de gruyère
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Béchamel :

- 250ml de lait
- 20g de farine
- Muscade, sel et poivre

## USTENSILES

- Couteau, planche à découper
- Bol
- Casserole, poêle
- Cuillère en bois
- Louche
- Plat allant au four

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation : 35 minutes
- Cuisson : 45 minutes

## MÉTHODE

**Préparation du poisson :**

Cuire le poisson dans une poêle légèrement huilée.

**Préparation des épinards :**

Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive. Emincer l'oignon et le faire cuire, ajouter les épinards.

**Préparation de la béchamel :**

Dans un bol, mélanger la farine avec le lait. Porter à ébullition sans cesser de remuer jusqu'à épaississement. Ajouter la muscade, sel et poivre.

Préchauffer le four à 180°C.

**Préparation des lasagnes :**

Faire chauffer une casserole d'eau et plonger les feuilles de lasagnes pendant 3-4 minutes.

Dans un plat allant au four, mettre dans l'ordre, une couche de feuilles de lasagne, une couche de béchamel, une couche d'épinard et poisson. Continuer ainsi jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminer par une feuille de lasagne et une couche de béchamel

Parsemer de gruyère et enfourner pendant 45 minutes.