

Lasagnes au poisson et aux épinards



Plat **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 30 mn

Cuisson : 30 mn

Ingrédients

- 300 g de poisson - saumon et cabillaud
- 500 g d'épinards surgelés
- 6 plaques de lasagnes
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 poignée de fromage râpé
- 50 cl de lait
- 3 cs de farine
- 2 cs de beurre
- sel
- poivre
- muscade

Préparation

- 1 Faire fondre le beurre avec l'échalote émincée. Ajouter les épinards, l'ail, le sel, le poivre et la muscade.
- 2 Découper le cabillaud et le saumon en petits morceaux.
- 3 Préparer la sauce béchamel. Dans une casserole, faire fondre le beurre. Ajouter ensuite la farine et mélanger. Verser le lait chaud (pour éviter d'avoir des grumeaux). Fouetter et ajouter sel, poivre et muscade.
- 4 Beurrer un plat allant en four. Verser 1 louche de béchamel. Mettre 2 plaques et les couvrir de sauce. Puis, mettre 1 couche d'épinards, 1 couche de poissons, 1 louche de béchamel et ainsi de suite. Terminer par 2 plaques et de la béchamel.
- 5 Saupoudrer le dessus d'une bonne couche de fromage râpé et de quelques noix de beurre.
- 6 Mettre au four pendant 30 minutes à 210°C (th.7).

Proposé par



Gigi

[bonjour ,j'aime les plats simples ,mijotés et savoureux comme je les cuisine chez moi en Belgique.](#)

[visitez mon blog et laissez moi vos commentaires .merci//simplementgigi.](#)

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

