



# Lasagne au saumon fumé et aux épinards à IGC

Ce plat à la fois gourmand et équilibré pour 2 personnes.

*Par personne : 40 Grammes de Glucides ou l'équivalent de 1 bananes, 80 gr de pain, 150 gr de pâtes*

## Ingrédients

- 3 feuilles de lasagne
- 1 bel oignon
- 175g de saumon fumé
- 400g d'épinards frais (ou surgelés)
- 350ml de lait demi-écrémé ou végétal
- 25g de farine de blé semi-complète, d'orge mondé, petit epautre.
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 poignée de fromage râpé (comme de la mozzarella, du parmesan ou du gruyère)
- Sel et poivre, muscade.

## Instructions

1. Cuire les épinards à la poêle jusqu'à ce qu'ils aient réduit. Les saler légèrement.
2. Lorsqu'ils sont cuits, les exprimer jusqu'à ce qu'ils perdent toute leur eau.
3. Dans une casserole, faire revenir l'oignon ciselé, ajouter et faire chauffer à feu moyen le lait, la farine, l'huile, le sel et le poivre.
4. Remuer régulièrement jusqu'à ce que la béchamel épaississe. *Il faut compter 5 à 7 minutes.*
5. Préchauffer le four à 200°C.
6. Déposer deux cuillères à soupe de béchamel au fond d'un plat allant au four. *Le mien fait 14cm x 22cm.\**
7. Déposer par-dessus une feuille de lasagne, puis la moitié des épinards cuits et la moitié du saumon fumé.
8. Répéter une seconde fois dans le même ordre : béchamel, feuille de lasagne, épinards cuits et saumon.
9. Pour le dernier étage, recouvrir une dernière fois de béchamel, puis de feuille de lasagne et enfin de béchamel.
10. Parsemer de fromage râpé avant d'enfourner pendant 25 minutes.

**Le bon gras du saumon fumé, la farine complète, l'oignon, la muscade et les fibres des épinards rendent ce plat à Index glycémique bas.**