



Cuisine et
dépendances

Lasagnes de courgettes aux épinards et au Roquefort



Un plat original, riche en légumes et bien relevé par la présence de Roquefort. Bon, c'est sûr, il faut aimer les épinards, mais c'est une véritable tuerie (en général, quand on lèche son assiette, c'est bon signe) ! D'ailleurs cela m'a donné envie de retenter le mariage épinards/Roquefort pour un prochain plat : si vous avez des idées...

Ingrédients (pour un plat de lasagnes) :

- 800 g d'épinards surgelés (en branche ou hachés)
- 3 courgettes
- 100 g de Roquefort
- 200 ml de lait concentré non sucré (ou crème fraîche)
- 1 œuf
- 1 petit sachet d'emmental râpé (70g)
- 3 gousses d'ail
- sel et poivre

Préparation :

Laver les courgettes soigneusement car on gardera leur peau. Émincer les courgettes en lamelles dans leur longueur. Les faire cuire dans une poêle anti-adhésive durant 5 à 10 minutes. Réserver.

Faire ensuite dans la même poêle cuire les épinards. Saler et poivrer. Incorporer l'œuf battu aux épinards.

Préchauffer le four th.6 (180°C).

Confectionner la pseudo-béchamel au fromage : dans une casserole, faire fondre le Roquefort avec le lait concentré. Diluer la maïzena dans une cuil à soupe d'eau et de lait. Incorporer au lait concentré lorsque le fromage est complètement fondu et remuer régulièrement sur feu doux, jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement. Incorporer l'ail pilé.

Dans un plat à lasagnes, disposer une couche de lamelles de courgettes, puis des épinards, puis de la béchamel au fromage. Répéter l'opération une 2ème voire une 3ème fois, selon la taille du moule. Parsemer d'emmental râpé pour finir.

Mettre au four et laisser gratiner 20 à 30 min.

Le 28 Août 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/08/28/index.html>