

LASAGNE EPINARD ET COLIN



Ingrédients - 4 personnes :

- **800 g d'épinards hâchés à la crème fraîche**
- **4 filets de colin**
- **feuilles de lasagne**
- **2 boules de mozzarella**
- **parmesan râpé**
- **Sauce béchamel :**
 - **500 ml de lait écrémé**
 - **4 cuillères à soupe de fleur de maïs**
 - **sel**
 - **poivre**
 - **muscade**

Préparation :

- **On commence par préparer la béchamel en faisant chauffer la moitié du lait. Séparément on mélange l'autre moitié de lait avec la fleur de maïs et quand le lait est chaud, hors du feu, on ajoute le lait froid avec la fleur de maïs.**
- **On mélange et on remet sur le feu jusqu'à ce que cela épaississe. On sale, on poivre et on ajoute de la muscade.**
- **Une fois que la béchamel est prête, on y mélange les épinards.**
- **On dresse ensuite les lasagnes comme suit : une feuille de lasagne, le mélange aux épinards et le colin dessus. On remet une feuille de lasagnes et on continue.**
- **Pour la dernière couche on procède de cette manière : juste le mélange aux épinards et dessus la mozza coupée en tranches, puis on saupoudre de parmesan râpé.**
- **On place au four chaud (195°) pour 30 bonnes minutes. On retire quand les lasagnes sont bien dorées.**