

Temps : 40 min

Niveau : Facile

Personnes : 10

Des lasagnes végétariennes fondantes associant épinards et ricotta, sublimes par un gratiné gourmand pour séduire tous les convives.

## Préparation

### Etape 1

Préchauffer le four à 180°C.

### Etape 2

Dans un bac gastro, monter le plat en alternant les feuilles de lasagnes, les épinards, le mascarpone et la ricotta. Terminer par une couche de parmesan et d'emmental râpés pour gratiner.

### Etape 3

Cuire pendant 30 minutes par bac gastro.

## Conseils

### CONSEIL DE CHEF :

Alternative possible en remplaçant le mascarpone et la ricotta par une béchamel végétalienne à base de crème végétale.

### L'INFO DE NOTRE NUTRITIONNISTE :

Les épinards apportent naturellement des fibres, du fer et de la vitamine A, tandis que les fromages ajoutés à la préparation apportent des protéines de façon naturelle.

## Ingrédients



150 g Emmental



2 kg Epinard



150 g Grana padano



16 Lasagnes



100 g Margarine



200 g Mascarpone



300 g Ricotta

## Valeurs nutritionnelles

| Informations pour        | 100g |
|--------------------------|------|
| Valeur énergétique       | 558  |
| Matières grasses (g)     | 3,1  |
| Dont acides gras saturés | 5,6  |
| Glucides (g)             | 13,6 |
| Dont sucres              | 1,1  |
| Protéines (g)            | 5,9  |
| Sel (g)                  | 0,21 |