

Lasagnes froides



INGRÉDIENTS

- 8 pâtes à lasagne
- 400g de saumon fumé
- 250g de fromage blanc 0% (ou fromage frais 0% pour plus de tenue)
- 4 càs d'herbes ciselés : persil, basilic, menthe
- 1 citron
- 1 courgette
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 gros avocat
- 1 sachet de pousses d'épinards
- Sel, poivre

PRÉPARATION



- Cuire les feuilles de lasagnes dans de l'eau salée (en suivant les instructions du fabricant). Egouttez et réservez.
- Epluchez et râpez la courgette. Râpez le zeste du citron dans 1 bol puis pressez son jus. Epluchez l'avocat et détaillez-le en cube. Lavez les pousses d'épinards.
- Mixez ensemble les zestes de citron, l'huile d'olive, la courgette et le fromage blanc. Réservez.
- Mixez ensemble l'avocat, les herbes et le jus de citron. Salez, poivrez.
- Montez les lasagnes en alternant les couches : une feuille de lasagne, puis une couche de mélange au fromage blanc. Ajoutez une couche de saumon fumé, une de mélange avocat-citron, une de pousse d'épinard.
- Répétez l'opération en démarrant à la feuille de lasagne. Vous obtenez 2 rectangles.
- Réservez 1h au frais avant de servir. Coupez chaque rectangle en diagonale pour présenter en triangles.



Atouts Nutritionnels

Plat complet, le saumon est riche en oméga 3 et en vitamines du groupe B.

L'avocat contient des phytostérols qui diminuent le LDL (mauvais cholestérol) et de l'acide oléique qui augmente le HDL (bon cholestérol).

Valeurs nutritionnelles par part :

480 Kcal

Protéines : 30g

Glucides : 45g

Lipides : 20g