

LASAGNES JAMBON ARTICHAUT

Mardi 01 Mars 2022

Pour un repas rapide et rassasiant :

Lasagnes jambon artichaut pour 2 personnes et 7 sp vert bleu violet -7 psp par part

-50 g de lasagnes précuites (3 feuilles) : 5 sp vert bleu violet -5 psp

-2 tranches de jambon dégraissé : 2 sp vert bleu violet -2 psp

-4 cœurs d'artichauts surgelés : 0 sp vert bleu violet -0 psp*

-50 g de gruyère râpé allégé : 3 sp vert bleu violet -3 psp

-250 ml de lait écrémé : 2 sp vert bleu violet -2 psp

-1 cuillerée à soupe de maïzena fécule de maïs : 1 sp vert bleu violet -1 psp

-sel fin, poivre blanc.

-une pincée de muscade en poudre.

Cuire à l'eau bouillante salée les cœurs d'artichauts surgelés pendant 10 minutes, les égoutter et les couper en fines tranches.

Préparer la béchamel : délayer la maïzena dans un peu de lait froid puis rajouter au restant de lait. Chauffer le tout en remuant sans cesse jusqu'à épaississement. Assaisonner : sel poivre, muscade

Préchauffer le four 180°(th6) chaleur traditionnelle.

Mettre au fond d'un plat allant au four un peu de béchamel et

déposer une feuille de lasagne. La garnir d'une tranche de jambon pliée en deux, la moitié des tranches d'artichauts et d'un peu de gruyère râpé.

Poser la deuxième feuille de lasagne et recommencer le même montage.



Finir par la troisième feuille de lasagne et verser sur le tout la béchamel.



Saupoudrer du restant de gruyère râpé et enfourner 20 minutes.

Servir aussitôt.



Si vos cœurs d'artichauts sont petits, vous pouvez en mettre 6.

Pour le repas : salade roquette betterave + 1 c à c d'huile d'olive (1 sp vert bleu violet☐☐☐-1 psp☐) -lasagnes jambon artichaut (7 sp vert bleu violet☐☐☐-7 psp☐) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet☐☐☐-0 psp☐). Total : 8 sp vert bleu violet☐☐☐-8 psp☐

Pour votre comptage en perso points psp☐, tenez bien compte de vos choix personnels.

Très bon début de semaine.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés