

# LASAGNES RICOTTA ÉPINARDS AUX ŒUFS

Jeudi 27 février 2025

*Pour être un plat complet, c'est complet !*

*Lasagnes ricotta épinards aux oeufs pour 2 personnes et 9 sp  
vert – 6spl bleu – 6 spv violet – 6 psp par part*

*-60 g de feuilles pré cuites de lasagnes (2 grandes feuilles)*

*-250 g d'épinards surgelés\**

*-1 boîte de pulpe de tomates\**

*-2 œufs durs \**

*-60 g de ricotta*

*-20 g de gruyère râpé allégé*

*-sel poivre*

*-1 cuillère à café d'épices italiennes Ducros*

*Cuire à couvert les épinards surgelés dans une petite sauteuse avec 1 cuillère à soupe d'eau. Les assaisonner : sel poivre. Les laisser refroidir.*

*Verser la pulpe de tomates dans une casserole et assaisonner (sel poivre épices italiennes). Chauffer 3 minutes en remuant pour que les épices diffusent bien.*

*Écailler les œufs durs et les couper en deux.*

*Préchauffer le four 180° (th 6)*

*Verser une couche de pulpe de tomates au fond d'un plat allant au four et poser une plaque de lasagne.*

*Étaler la ricotta sur la plaque et poser les demi œufs, le jaune sur la ricotta.*

*Recouvrir d'épinards et poser la deuxième plaque.*

*Napper le tout de pulpe de tomates.*

*Saupoudrer de gruyère râpé.*



*Enfourner 25 minutes.*

*Servir bien chaud.*



*Vous pouvez prendre des épinards frais et les cuire.*

*L'indice glycémique de ce plat est moyen tendant à bas avec les autres ingrédients, les feuilles de lasagnes étant à 47.*

*Pour le repas : salade verte à la betterave avec 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet – 1 psp) -lasagnes ricotta épinards aux œufs (9 sp vert – 6 spl bleu – 6 spv violet – 6 psp) – 1 pomme au four (0 sp vert bleu violet – 0 psp). Total : 10 sp vert – 7 spl bleu – 7 spv violet -7 psp*

*Très bonne journée.*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***