

FICHE DE RECETTE

Lasagne aux petits pois, au fenouil & aux épinards

Type de recette	
Nombre de portions	4
Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	



INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
1 bulbe de fenouil moyen (paré, réserver les feuilles)	Gr	200		
huile extra vierge	ML	40		
gousses d'ail pilées	Gousse	2		
échalotes finement hachées	GR	30		
fenouil en poudre	GR	3		
zeste de citron	GR	5		
épinards, parés	GR	350		
petits pois frais	GR	350		
tomates concassées en conserve	GR	800		
basilic frais	GR	30		
feuilles de lasagne à la farine complète	GR	170		
ricotta	GR	40		
sel et poivre				
huile d'olive vierge extra	ML	20		
feuille de basilic supplémentaires	GR	10		
Bechamel à la ricotta				
ricotta	GR	280		
œufs	unités	2		
yaourt à la grecque	GR	100		
jus de citron	ML	40		
feta, coupées en morceaux	GR	150		
eau minérale gazeuse	ML	80		
sel et poivre				
TOTAL				

DESCRIPTION DE LA RECETTE

1: hacher finement le fenouil, réserver 1,5 C à S de feuilles pour la décoration

2: mettre 1 C à S d'huile à chauffer dans une poêle sur feu moyen. Cuire le fenouil, l'ail, échalotte et le fenouil en poudre pendant 8 min, remuer. Verser la préparation dans un saladier, ajouter le zeste de citron et assaisonner.

3: laver les épinards sans les secher et cuire dans la même poêle sur feu vif en deux fois jusqu'à ramolissement. Egoutter. Une fois tièdes, essorer manuellement. Hacher les grossièrement, ajouter dans le saladier et assaisonner. Faire refroidir au réfrigérateur et ajouter les petits pois.

4: préchauffer le four à 200 °

5: mélanger les tomates, basilic et le reste d'huile d'olive dans un bol, assaisonner

6: préparer la béchamel : fouetter la ricotta, oeufs, yaourt, jus de citron et feta dans un saladier. Sans cessez de fouetter, incorporer l'eau gazeuse. Assaisonnez

7: assemblage: 1/3 de préparation au tomate dans le fond du plat à gratin (contenance 2L). recouvrir avec les feuilles de lasagnes. Poursuivre avec la moitié du mélange épinards et la moitié béchamel. Alternier les couches en finissant par des feuilles de lasagne et une couche de tomates. Déposer quelques cuillères de ricotta dessus.

8: enfourner pour 45 min. jusque le dessus soit doré et les pâtes cuites.

9: laisser reposer 10 min. avt de servir, arroser d'un filet d'huile, décorer avec le basilic et le fenouil. Réserver.



