

LASAGNE À L'ÉGOPODE



Ingrédients pour 4 personnes

Ingrediant	Quantité
feuilles égopode	170 grammes
feuilles d'épinard	30 grammes (Le principal est d'avoir 200 grammes de feuilles fraîches égopode/épinards)
crème culinaire	20 cl
Lait	20 cl
de légume	1 bouillon
de lasagnes	4 plaques
Gruyère/emmental	
Parmesan rapé	
Mozzarella	
tomate fraîche	1
farine de froment	

Préparation

1. Pour la cuisson de l'égopode et des épinards : mettre le tout dans une casserole avec un fond d'eau. Cuire 5 min à feu fort (si plante sauvage un peu râpeuse, cuire plutôt 10 min). Mettre une pincée de sel (pas trop car le bouillon de légumes est déjà salé). Pendant toute la durée de la cuisson à fond, veiller à ce qu'il y ait assez d'eau au fond de la casserole.
2. Chauffer la moitié du lait, la crème et le bouillon de légumes à feu moyen puis mélanger aux légumes cuits.
3. Faire la base de la sauce blanche : mélanger l'autre moitié du lait avec 3 ou 4 cuillères à soupe de farine (selon la texture voulue pour la lasagne afin qu'elle ne soit ni trop sèche, ni trop liquide.)

légumes.

5. Montage de la lasagne avec, dans cet ordre : une couche de la préparation - plaque à lasagne - couche de préparation + gruyère/emmental râpé - plaque à lasagne - rondelles de tomates + parmesan râpé - plaque à lasagne - couche de préparation + mozzarella -plaque à lasagne - couche de préparation + gruyère/emmental râpé.
-
-

6. Cuire au milieu du four à 180°c pendant 35 ou 40 min.
-
-