



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat complet végétarien

LASAGNE RICOTTA EPINARD

Ingrédients pour 100 portions en Kg :

BASILIC COUPE SACHET 500G (CAR) SUR POMONA	0.034
EMMENTAL LAIT PASTEURISE 28%MG RAPE SACHET	2.000
EPINARD HACHE GALET SACHET 2,5KG (CAR) SUR	11.269
FROMAGE BLANC BATTU 3.2%MG SEAU 5KG YOPLAIT	3.000
OPERCULE ALU PREF PLAT GASTRO X100 ALUPLAST#	16.660
PATE LASAGNE PLAQUE QS CARTON 3KG LUSTUCRU#	5.300
PLAT GASTRO ALU 1/2 2400G X100 ALUPLAST#	16.660
POIVRE GRIS MOULU SAC 1KG HAYA4YOU#	
PUREE TOMATE TOMACOU LIS BRIQUE 1L PANZANI#	4.583
RICOTTA LAIT PASTEURISE 11%MG 1.5KG GALBANI#	3.376
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.021



Progression de la recette:

Mettre les épinards en plaque et les faire fondre au four à sec.
Ajouter le basilic.
Mixer les morceaux la ricotta avec le fromage blanc.
Ajouter les épinards , mélanger.
Assaisonner. Goûter.

MONTAGE

Dans un bac :
Déposer une fine couche de coulis de tomate.
Déposer une couche de lasagne.
Déposer une couche d'épinards ricotta.
Déposer une couche de sauce tomate.
Recommencer l'opération.
Terminer par une couche d'épinards ricotta.
Parsemer de fromage râpé. Préchauffer le four à 180 °C.

CUISSON

Cuire à four chaud à 170° C pendant 15 min environ
Réduire la température à 160° C continuer à cuire pendant 30 min environ.

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	147 kcal
Energie	620 kJ
Graisses totales	6.5 g
Dont AG saturés	2.8 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	14.7 g
Dont Glucides simples (sucres)	2.9 g
Glucides complexes	-
Protéines	6.4 g
Sel	0.7 g
Calcium	114.0 mg