

# Lasagnes rolls sans gluten aux épinards

Pour 4 personnes *Les lasagnes rolls, une façon originale de présenter un bon plat de lasagnes sans gluten et végétariennes. Avec des épinards, des petits pois et une béchamel sans gluten maison, on se ressert. Il reste du rab ?*

Pour 4 personne(s) Préparation 45m  
Cuisson 35m  
Total 1h20

## Ingrédients

12 plaques de [lasagnes de lentilles jaunes](#)

300 g d'épinards surgelés

75 g de petits pois surgelés

1 oignon

35 g d'huile

55 g de [farine de riz](#)

30 cl de lait végétal au choix

Sel, poivre



## Préparation en 3 étapes :

### 1 - Préparation de la garniture des lasagnes rolls

*Peler et émincer l'oignon. Le faire revenir dans une petite poêle avec un filet d'huile. Lorsqu'il est bien doré, ajouter les épinards surgelés. Baisser le feu et placer un couvercle. Laisser mijoter doucement. Incorporer dans un second temps les petits pois surgelés. Assaisonner.*

*Confectionner pendant ce temps une béchamel sans gluten. Peser l'huile dans une casserole, la faire chauffer. Ajouter la farine de riz et réaliser un roux. Assouplir le roux en incorporant un peu de lait végétal. Laisser épaissir et mélanger vivement. Poursuivre ainsi jusqu'à ce que la béchamel ait une texture idéale (de l'eau peut compléter le lait). Assaisonner.*

*Verser un tiers de la béchamel dans la casserole d'épinards, mélanger.  
En verser également au fond d'un plat à gratin et réserver le reste.*

### 2 - Précuire les plaques de lasagnes et monter le plat.

*Faire chauffer deux grosses casseroles d'eau salée additionnée d'un peu d'huile. Mettre à précuire 4 à 5 minutes environ une à deux plaques de lasagnes dans chacune d'elle en veillant à ce qu'elles ne se collent pas. Prélever une plaque précuite à la fois. La placer sur une planche en bois et la découper en deux dans le sens de la longueur. Tapisser chaque bande de garniture aux épinards. La rouler sur elle-même puis la disposer dans le plat à gratin. Répéter l'opération jusqu'à remplir le plat. Verser le reste de béchamel sur le dessus.*

### 3 - Cuisson au four

*Enfourner le plat de lasagnes rolls pour 35 minutes de cuisson à 180°C. Laisser refroidir avant de déguster avec une salade.*