



LA BELLE VIE

## Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

# Moussaka

Pour 3 personnes

Très facile

80 min

4.29€ La portion (prix indicatif)



Une recette facile de Moussaka pour vous régaler de cette spécialité grecque. Comptez un peu plus d'une heure pour la cuisson (dont 30 à 40 minutes au four).

### Les ingrédients

- **2 pièce** de Aubergine
- **30 g** de Parmesan rapé
- **25 g** de Beurre doux
- **25 g** de Farine de blé tout usage (T45 ou T55)
- **200 ml** de Lait demi écrémé
- **275 g** de Viande de boeuf hachée
- **1 pièce** de Oignon rouge
- **1 gousse** de Ail
- **140 g** de Concassé de tomate
- **2 c à c** de Concentré de tomate
- **45 ml** de Vin rouge pour cuisiner

### Étapes de préparation



Préparation : 10 min



Cuisson : 70 min



Attente : 0 min

### Les aubergines

- 1 Lavez et équeutez 2 aubergines. Coupez des tranches de 1 cm d'épaisseur. Vous pouvez couper dans la longueur ou dans la largeur : faites le test avec votre plat à gratin pour voir si c'est plus simple de couper des rondelles ou des lamelles.
- 2 Saupoudrez les tranches d'aubergine avec du sel (environ 1 càs) et mettez-les de côté pour qu'elles dégorgent.

## La viande

- 3 Pendant ce temps, ciselez grossièrement un oignon. Hachez une gousse d'ail.
  - 4 Chauffez de l'huile d'olive dans une poêle. Faites revenir les oignons pendant 2 minutes à feu moyen.
  - 5 Ajoutez 275 g de viande et faites-la complètement cuire pendant quelques minutes.
  - 6 Ajoutez 2 càc de concentré de tomate et l'ail et mélangez une minute.
  - 7 Déglacez avec 45 ml de vin rouge et laissez-le s'évaporer.
  - 8 Versez 140 g de tomates concassées, salez et poivrez. Faites mijoter à feu doux pendant 10 minutes.
- Vérifiez l'assaisonnement en fin de cuisson.

## La béchamel

- 9 Préchauffez votre four à 190°C en chaleur tournante.
- 10 Pendant la cuisson de la viande, préparez la béchamel.  
À feu doux, faites fondre 25 g de beurre. Ajoutez 25 g de farine et fouettez 1 minute. Le mélange va devenir mousseux et à l'aspect granuleux, c'est le signe que la farine cuit.
- 11 Versez 200 ml de lait en fouettant pour bien délayer le roux. Faites cuire à feu doux pendant 3 minutes en continuant de mélanger. Poivrez en fin de cuisson et réservez-la.
- 12 Reprenez les aubergines dégorgées et rincez-les à l'eau froide. Épongez-les avec de l'essuie-tout.
- 13 Dans une autre poêle, faites chauffer de l'huile d'olive (soyez généreux). Quand elle est bien chaude, ajoutez les tranches d'aubergine et faites-les cuire 2 à 3 minutes par face pour les précuire (quand l'aubergine devient molle et un peu translucide, c'est bon). Si besoin, ajoutez un peu plus d'huile.

## Le montage

- 14 Tapissez le fond du plat à gratin avec la moitié des aubergines.
- 15 Recouvrez avec la viande, puis faites une seconde couche avec le reste des aubergines.
- 16 Nappez avec la béchamel et saupoudrez de 30 g de parmesan.
- 17 Enfournez entre 30 et 40 minutes. La moussaka doit être gratinée et les aubergines bien fondantes (plantez une lame de couteau si vous avez un doute, vous ne devez rencontrer aucune gêne). Si le dessus gratine trop vite, recouvrez avec du papier aluminium et poursuivez la cuisson.
- 18 Servez avec une salade verte, du mesclun bien vinaigré en assaisonnement.