Agneau

Moussaka

3h10	1h	1h10	1h	567
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des aubergines

1. Oter le pédoncule des aubergines et les tailler en rondelles. Les recouvrir de gros sel et les faire dégorger pendant 1 heure.
2. Rincer ensuite les rondelles d'aubergines et les éponger avec du papier absorbant.
3. Frire les rondelles des deux côtés dans de l'huile d'olive très chaude. Les égoutter sur une assiette recouverte de papier absorbant.

Étape 2

Préparation de la sauce à l'agneau

1. Monder les tomates, les couper en deux et les épépiner. Concasser la chair et réserver dans un bol.
2. Parer l'agneau et le hacher. Peler et ciseler l'oignon.
3. Faire chauffer une poêle avec l'huile d'olive sur feu vif. Mettre l'oignon et le faire revenir. Ajouter l'agneau et remuer vivement avec une cuillère en bois. Saler, poivrer et mouiller avec le vin blanc.
4. Au bout de 5 minutes ajouter les tomates concassées, la pincée de sucre et les herbes de Provence.

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour les aubergines

600 g **Aubergine**
5 c. à soupe **Gros sel**
10 cl **Huile d'olive**

Ingrédients pour la sauce à l'agneau

350 g **Poitrine d'agneau**
4 **Tomate(s)**
1 **Oignon(s)**
1 verre(s) **Vin blanc**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 pincée(s) **Sucre semoule**
2 pincée(s) **Herbes de Provence**

Ingrédients pour la sauce Béchamel

40 g **Beurre**
40 g **Farine**

5 Laisser mijoter pendant 20 minutes, réserver au chaud.

Étape 3

Préparation de la sauce Bechamel

1. Faire chauffer le lait au four à micro-ondes. Faire fondre le beurre dans une casserole, verser la farine en une seule fois.
2. Remuer immédiatement avec un fouet pour éviter la formation de grumeaux. Puis verser progressivement le lait chaud, en plusieurs fois.
3. Laisser épaissir sur feu doux en remuant continuellement avec un fouet.
4. Lorsque la sauce est prête, assaisonner de sel, poivre et muscade. Ajouter les jaunes d'oeufs et mélanger.

Étape 4

Montage et cuisson

1. Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6).
2. Tapisser le fond d'un plat à gratin avec une louchée de sauce à l'agneau. Recouvrir d'une couche d'aubergines, puis continuer en alternant la sauce et les légumes jusqu'à épuisement des ingrédients.
3. Recouvrir enfin d'une belle couche de sauce béchamel et d'emmental râpé. Enfourner pendant 40 minutes. Servir chaud.

60 cl **Lait demi-écrémé**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 pincée(s) **Noix de muscade en poudre**
2 unité(s) entière(s) **Jaune(s) d'oeuf**

Ingrédient pour la cuisson

50 g **Emmental**