



Bœuf Moussaka light



1h10 **50 min** **20 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

326

CALORIES

Étape 1

Préparation des aubergines

- 1 Laver les aubergines.
- 2 Couper leurs deux extrémités.
- 3 Dans le sens de la longueur, découper de fines tranches d'aubergines d'environ 1cm d'épaisseur à l'aide d'un grand couteau éminceur.
- 4 Poser les tranches d'aubergines sur une grille de four recouverte de papier sulfurisé.
- 5 Ne pas laisser les aubergines trop longtemps après la découpe au contact de l'air car leur chair s'oxydera.
- 6 Badigeonner les tranches d'aubergines d'huile d'olive sur les deux faces à l'aide d'un pinceau alimentaire.
- 7 Enfourner la grille à 250°C (Th.8) en haut du four pendant 5 à 10 minutes.
- 8 Quand les tranches sont bien dorées, les retourner et les ré-enfourner pour laisser dorer l'autre face.

Étape 2

Préparation de la farce

- 1 Laver et monder les tomates.
Éplucher et émincer les oignons. Réserver.

Ingrédients
pour **6** personnes

Aubergines

800 g **Aubergine**
1 c. à soupe **Huile d'olive**

Farce

400 g **Tomate(s)**
400 g **Boeuf haché 5% MG**
2 **Oignon(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 **Huile d'olive**
1 c. à café **Cumin (en poudre)**

Béchamel

20 g **Maïzena**
50 cl **Lait demi-écrémé**
1 **Noix de muscade en poudre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Gratin

- 2
- 3 Placer les oignons au réfrigérateur 1 heure avant de les couper pour atténuer leur action lacrymogène.
- 4 Écraser, peler et dégermer les gousses d'ail.
- 5 Émincer l'ail finement et réserver dans un ramequin.
- 6 Couper les tomates en quartier et vider les pépins à l'aide d'une petite cuillère. Réserver.
- 7 Couper la pulpe des tomates en dés. Réserver dans un saladier.
- 8 Mettre à chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle.
- 9 Faire revenir la viande hachée dans l'huile chaude en remuant avec une cuillère en bois. Laisser la viande griller de tout les côtés.
- 10 Quand la viande est cuite, ajouter les oignons émincés et mélanger.
- 11 Ajouter l'ail et mélanger.
- 12 Verser les dés de tomate dans la préparation et mélanger.
- 13 Ajouter le cumin et mélanger.
- 14 Saler et poivrer puis mélanger à nouveau.
- 15 Couvrir et laisser mijoter à feu doux.

2 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
0.5 **Citron(s)**
100 g **Gruyère râpé**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 3

Préparation de la sauce béchamel

- 1 Verser 1/5 du lait dans un bol et y ajouter progressivement la maïzena en mélangeant avec une fourchette.
- 2 Verser le reste du lait dans une casserole et le porter à ébullition.
- 3 Quand le lait est chaud, baisser à feu doux et verser le lait à la maïzena en mélangeant à l'aide d'un fouet.
- 4 Bien mélanger jusqu'à ce que la sauce s'épaississe.
- 5 Ajouter la noix de muscade et mélanger.
- 6 Assaisonner de sel et de poivre puis fouetter à nouveau. Réserver la sauce hors du feu.

Étape 4

Montage de la moussaka

- 1 Disposer des tranches d'aubergine au fond de chaque ramequin.
- 2 Mettre une couche de farce sur les tranches d'aubergine en tassant avec le dos d'une cuillère.
- 3 Verser un peu de béchamel sur la farce.
- 4 Disposer une nouvelle couche d'aubergine sur la béchamel.
- 5 Mettre de la farce sur les aubergines et napper de sauce béchamel.
- 6 Couvrir la préparation de tranches d'aubergines et réserver.
- 7 A l'aide d'une fourchette, battre les œufs en omelettes dans un bol.

- 8 Presser le citron et ajouter son jus à l'omelette.
Mélanger.
- 9 Badigeonner les moussakas d'œufs battus.
- 10 Parsemer de fromage râpé.
- 11 Assaisonner de sel et de poivre.
- 12 Enfourner les ramequins à 250°C (Th.8) en haut du four
et laisser gratiner.

Étape 5

Dressage

- 1 Sortir les moussakas du four et placer les ramequins sur
des assiettes.
- 2 Saupoudrer de paprika.