



Légumes variés
Moussaka végétarienne



1h20 **40 min** **40 min** **0** **293**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

600 g **Aubergine**
200 g **Shiitake**
150 g **Feta**
250 ml **Coulis de tomates**
1 **Oignon(s)**
3 **Gousse(s) d'ail**
15 tige(s) **Persil plat**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre noir**

Étape 1

Préparation des aubergines

- 1 Porter une grande marmite d'eau à ébullition.
- 2 Couper le pédoncule des aubergines. Les laver.
- 3 Les trancher dans le sens de la longueur (épaisseur 5/8 millimètres).
- 4 Gagner du temps en utilisant une mandoline.
- 5 Plonger les aubergines dans l'eau bouillante et laisser cuire pendant 7/8 minutes. Les égoutter dans une passoire.

Étape 2

Préparation de la farce aux champignons et à la feta

- 1 Préchauffer le four à 180°C(Th.6).
- 2 Brosser, laver et couper le pied terreux des champignons.
- 3 Les mixer.
- 4 Verser l'huile d'olive dans une poêle. Faire cuire à feu vif les champignons mixés pendant une minute.
- 5 Couper la féta en dés.
- 6 Eplucher les oignons et les fendre en deux.

- 7 Eplucher les gousses d'ail, les couper en deux et retirer leur germe.
- 8 Laver et équeuter le persil plat.
- 9 Mixer la féta, les oignons, l'ail et le persil plat. Verser cette farce dans un saladier.
- 10 Ajouter les champignons, le coulis de tomate, le sel et le poivre dans le saladier et mélanger.

Étape 3

Dressage de la moussaka

- 1 Disposer au fond d'un plat creux une couche de farce, une couche d'aubergines jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminer avec une couche de farce.
- 2 Faire cuire pendant 40 minutes.