



Boeuf façon moussaka



45 min 15 min 30 min **0** **719**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la moussaka

800 g **Pomme(s) de terre**
500 g **Boeuf haché**
2 **Aubergine**
25 cl **Eau**
2 **Oignon(s)**
100 g **Concentré de tomate**
1 **Bouquet garni**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la béchamel

600 ml **Lait demi-écrémé**
50 g **Farine**
10 cl **Eau**
4 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Préchauffer le four à 240°C (Th. 8).
- 2 Porter à ébullition une casserole d'eau salée pour précuire les pommes de terre.
- 3 Eplucher et couper les pommes de terre en rondelles de 1 cm environ. Les plonger dans l'eau bouillante et les faire précuire pendant 10 minutes.
- 4 Rincer les aubergines, puis les couper en tranches de 1 cm environ, ou plus fins. Les disposer sur une plaque allant au four, en les chevauchant légèrement.
- 5 Il est aussi possible d'éplucher les aubergines.
- 6 Utiliser deux plaques de cuisson selon la quantité d'aubergines obtenue.
- 7 Enfournier pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Étape 2

Préparation du boeuf

- 1 Peler et émincer l'oignon jaune.
- 2 Dans une sauteuse, faire chauffer un filet d'huile d'olive sur feu moyen à vif. Faire revenir l'oignon avec le boeuf

haché pendant 5 minutes pour les dorer.

- 3 Ensuite, ajouter le concentré de tomate et l'eau. Saler, poivrer.
- 4 Effeuille le bouquet garni et ajouter la feuille de laurier. Laisser mijoter pendant 10 minutes à petits bouillons.

Étape 3

Réalisation de la béchamel

- 1 Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive sur feu moyen/vif.
- 2 Dès qu'elle est chaude, ajouter la farine et remuer au fouet. Faire chauffer pendant 30 secondes à 1 minute, jusqu'à ce que l'ensemble soit doré.
- 3 Puis, verser d'un coup le mélange lait/eau et fouetter énergiquement.
- 4 Faire cuire pendant 5 minutes en remuant souvent au fouet, jusqu'à ce que la béchamel ait bien épaissi.
- 5 Bien racler le fond pour qu'il ne se forme pas de grumeaux.
- 6 Quand la béchamel est devenue épaisse, retirer du feu, saler et poivrer.
- 7 Ajouter éventuellement une pincée de muscade moulue.

Étape 4

Montage de la moussaka

- 1 Lorsque les pommes de terre sont cuites, les égoutter.
- 2 Une fois les aubergines dorées, disposer la moitié dans un plat à gratin. Recouvrir de la moitié du mélange au bœuf.
- 3 Répartir les pommes de terre, puis l'autre moitié du mélange au bœuf et le reste des tranches d'aubergine.
- 4 Verser la béchamel et bien la répartir sur tout le gratin. Enfournier pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que la béchamel soit dorée.

Étape 5

Dressage

- 1 Au bout de 15 minutes de cuisson, sortir la moussaka du four et la servir bien chaude !
- 2 Accompagner éventuellement d'une salade verte.