



Cuisine et
dépendances

Moussaka simple et allégée



Voici une version allégée de la moussaka, où les aubergines sont cuites à la vapeur plutôt que frites et sans pommes de terre. Si vous n'avez pas le temps pour laisser égoutter les aubergines, disposez une fine couche de flocons de pomme de terre au fond du plat, ça absorbera une partie de l'eau rendue.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 800 g d'aubergines
- 1 oignon
- 300 g de steak haché (à 5 ou 10% de matières grasses)
- 1 boîte de conserve de tomates concassées (400g)
- 400 ml de lait
- 30 g de Maïzena
- 40 g de gruyère râpé
- herbes de Provence
- sel, poivre, muscade

Préparation :

Peler les aubergines et les couper en grosses rondelles.

Cuire les aubergines une dizaine de minutes, soit au micro-ondes, soit à la vapeur ou à couvert dans une poêle anti-adhésive avec un peu d'eau.

Une fois cuites, les saler et les mettre à égoutter dans une passoire (30 min à 1h).

Dans une poêle, faire suer l'oignon haché finement.

Rajouter les tomates et les herbes de Provence. Saler, poivrer et laisser mijoter doucement. A la fin de la cuisson, ajouter les steaks hachés émiettés.

Confectionner une sauce béchamel allégée:

1- Délayer la maïzena avec une petite partie du lait froid.

2- Chauffer le reste du lait.

3- Quand le lait est très chaud, verser la maïzena délayée et remuer sans cesse jusqu'à un léger épaissement. Arrêter le feu aux 1ers bouillons.

Saler, poivrer, et mettre un peu de muscade.

Préchauffer le four th.7 (210°C).

Dans un plat allant au four, disposer une couche de sauce tomate à la viande, une couche de béchamel, les aubergines, couche de sauce tomate et finir par une couche de béchamel. Saupoudrer de gruyère râpé.

Enfourner et laisser gratiner une vingtaine de minutes.

Le 06 Août 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/08/06/index.html>