

Moussaka Légère à ma façon

Ah, le retour des aubergines !! J'adore la moussaka, autant tiède que froide avec une salade. Je préviens les râleurs et les réac', ce n'est pas la VRAIE moussaka. Elle est plus légère, mais ça prouve qu'on peut se faire plaisir en mangeant bien 😊

Au lieu de faire frire les aubergines, je les coupe en lamelles et les rôtis au four. Une béchamel sans trop de beurre, de la viande hachée, de la sauce tomate et voilà le travail !

Moussaka Légère



- 2 aubergines moyennes ((environ 350g une fois cuite))
- 2 CS d'huile d'olive
- 300-350 g de viande hachée de bœuf
- 1 oignon
- 400 ml de coulis de tomates
- 2 CS d'herbes en tout ((moi j'ai utilisé un mélange d'épices italiennes, je pense qu'on peut y mettre laurier, origan par exemple. Parfois j'y mets du cumin. Bref, customisable à souhait puisqu'on n'a pas la prétention de faire la vraie 😊))
- 200 ml de lait

- 20 g de maizena ((farine T110 pour ceux qui veulent IG bas))
- 50 g de gruyère râpé ((facultatif))
- Sel (, poivre)

- Préchauffez le four à 200°C
- Tranchez vos aubergines dans la longueur en fines tranches, disposez les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé
- Enfournez pour une vingtaine de minutes, jusqu'à ce que les tranches soient bien fondantes et dorées.
- Pendant ce temps, épluchez puis émincez votre oignon . Faites le revenir dans une poêle huilée jusqu'à ce qu'il soit translucide
- Quand il est fondant, rajoutez la viande hachée en petits morceaux, faites dorer, puis rajoutez le coulis de tomate
- Assaisonnez avec du sel, les épices, et laissez mijoter pendant une vingtaine de minute, à feu doux. 10 minutes à couvert puis 10 à découvert, en remuant régulièrement, pour que le coulis de tomate épaississe.
- Lorsque le coulis est devenu sirupeux, que l'ensemble n'est plus trop liquide, stoppez la cuisson

▪ **Préparez la sauce béchamel**

- Mettez 20g de maizena au fond d'un verre, ajoutez un petit peu de lait prélevé sur les 200 ml puis délayez la maizena dedans.
- Dans une casserole, versez le lait restant puis le contenu du verre, mélangez.
- Faites cuire sur feu moyen en remuant sans cesse jusqu'à épaississement
- Attention, si la consistance est trop liquide et que vous voulez rajouter de la maizena, délayez-la d'abord dans un tout petit peu de lait FROID ! La maizena ne s'incorpore qu'aux liquides froids !

- Lorsque la béchamel est prête, ajoutez-y une noisette de beurre puis assaisonnez la.

▪ **Montez votre moussaka**

- Disposez environ un tiers de votre béchamel dans le fond d'un petit plat à gratin
- Recouvrez d'un tiers de tranches d'aubergines, puis de la moitié de la viande, et d'enfin un tiers de béchamel
- Répétez l'opération : aubergines, viande, béchamel
- Puis pour la dernière couche, ne disposez que vos dernières tranches d'aubergines et le reste de votre béchamel. Saupoudrez de gruyère et enfournez une vingtaine de minutes à 180°C
- Lorsque le dessus a bien doré, sortez votre moussaka du four et dégustez
- Comme tous les plats à base mijotés, je trouve que c'est encore meilleur réchauffé, et plutôt tiède que brûlant, mais c'est mon goût !