



MOUSSAKA



GIRINON Amélie - Diététicienne Nutritionniste

INGRÉDIENTS

POUR 6 PERSONNES

- 4 aubergines
- 600g de bœuf haché 5%MG
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 200mL de coulis de tomate
- 300mL de lait 1/2 écrémé
- 30g de farine
- 70g de gruyère râpé
- Quelques dés de féta (*facultatif*)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- Persil, sel, poivre

PRÉPARATION

- Lavez les aubergines, ôtez le pédoncule. Coupez-les dans le sens de la longueur en tranches d'un centimètre d'épaisseur.
- Faites cuire les tranches d'aubergines à la vapeur une vingtaine de minutes.
- Hachez l'oignon et l'ail, faites-les revenir dans l'huile d'olive et le cumin.
- Ajoutez la viande hachée, laissez dorer puis ajoutez le coulis de tomate et le persil. Laissez mijoter.
- Réalisez une béchamel diététique : mélangez la farine dans un bol avec un peu de lait pour éviter les grumeaux, puis délayez avec le reste de lait. Portez à ébullition sans cesser de remuer jusqu'à épaississement. Assaisonnez.
- Dans un plat allant au four, déposez une couche d'aubergine, puis de viande à la tomate, renouvelez l'opération autant de fois que possible en terminant par une couche d'aubergine. Étalez la béchamel et parsemez de gruyère râpé et de féta.
- Enfournez 15 à 20 minutes à 180°C

Notes :

GIRINON AMÉLIE

Diététicienne - Nutritionniste

06-33-83-21-69 / ag.dieteticienne@gmail.com

www.agdiet-psyhonut.com