



Moussaka simple et allégée

Plat principal



Facile :

Bon marché :

Préparation : 30 mn +1h
Cuisson : 20 mn

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 400 g d'aubergines
- 1 oignon
- 200 g de steak haché (à 5 ou 10% de matière grasse)
- 200 g de tomates concassées
- 250 ml de lait (écrémé ou 1/2 écrémé)
- 10 g de Maïzena
- 20 g de gruyère râpé
- sel, poivre, muscade

Préparation :

A) Cuire les aubergines pelées et taillées en gros dés, 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 (1h).

B) Dans une poêle, faire dorer le steak haché émietté puis rajouter l'oignon haché finement. Rajouter les tomates. Saler, poivrer et laisser mijoter doucement.

C) 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 épaississement. Arrêter le feu aux 1ers bouillons. Saler, poivrer, et mettre un peu de muscade.

D) Dans un plat allant au four, disposer une couche de bolognaise, une couche de béchamel, les aubergines, une couche de béchamel et une couche de bolognaise.

E) Saupoudrer de gruyère râpé et mettre à gratiner (5 à 10 mn).



Recette proposée par Gaelle_1



© Marmiton.org, 1999-2011

L'utilisation du site Marmiton implique l'acceptation des **Conditions Générales d'Utilisation**