

Moussaka

8 portions

Matériel nécessaire :

- ❖ planche à découper
- ❖ couteau d'office
- ❖ casserole
- ❖ cuillères et tasse à mesurer
- ❖ cuillère de bois
- ❖ cul-de-poule
- ❖ poêle antiadhésive
- ❖ plat à gratin

Ingrédients :

- ❖ 800 g d'agneau haché
- ❖ 1 oignon rouge
- ❖ 15 ml d'ail haché
- ❖ huile d'olive
- ❖ 1 boîte de tomates en dés (796 ml)
- ❖ 30 ml de pâte de tomates
- ❖ 1 paquet d'origan (ou 30 ml séché)
- ❖ 1 aubergine
- ❖ 500 ml de lait
- ❖ 60 ml d'huile végétale (pour la sauce béchamel)
- ❖ 60 ml de farine
- ❖ 30 ml de parmesan râpé
- ❖ 100 ml de mozzarella râpé
- ❖ 1 oeuf
- ❖ Au goût sel, poivre

Méthode :

Dégorger les aubergines

Laver les aubergines. Couper chaque aubergine en tranches épaisses et les déposer dans un cul-de-poule. Parsemer de gros sel ou de sel fin et laisser dégorger pendant 20 minutes.

Épisode 54 – Moussaka et salade grecque

Couper l'oignon rouge en dés

Éplucher l'oignon. Le couper en petits dés.

Hacher l'origan

Laver l'origan. Retirer les feuilles des tiges. Hacher finement les feuilles.

Suer l'oignon et l'ail haché

Chauffer l'huile d'olive dans une casserole. Ajouter les oignons et l'ail et laisser suer tout en remuant jusqu'à légère coloration.

Cuire la viande

Ajouter l'agneau dans la casserole. Bien remuer, puis incorporer les tomates en dés et la pâte de tomates. Mélanger. Assaisonner et cuire pendant 20 minutes. En fin de cuisson, ajouter l'origan (si vous utilisez de l'origan séché, le mettre en même temps que la tomate).

Sauter les tranches d'aubergine

Égoutter les tranches d'aubergine sur un linge propre. Chauffer de l'huile dans une poêle. Fariner les tranches d'aubergine et les faire colorer de chaque côté. Saler et poivrer au goût.

Préparer la sauce béchamel

Chauffer l'huile végétale dans une casserole. Ajouter la farine, mélanger et cuire quelques minutes de façon à obtenir un roux. Incorporer progressivement le lait en mélangeant constamment avec un fouet. Dès que la sauce bout, cuire une minute, puis ôter la casserole du feu. Incorporer les fromages et l'œuf. Poivrer au goût.

Cuire la moussaka

Déposer les tranches d'aubergine dans le fond d'un plat, verser la viande par-dessus et finir en nappant de sauce béchamel.
Cuire au four à 180°C pendant 30 minutes.

Variante : On peut remplacer l'agneau haché par du veau ou du bœuf haché.