



Les plats principaux

Moussaka avec plein de légumes

Pour 4 personnes.

Ingrédients

3 pommes de terre (grosueur moyenne, en fines rondelles)
1 poivron rouge (en dés)
1 oignon rouge (finement ciselé)
2 aubergines (en rondelles)
2 courgettes (en rondelles)
2 gousses d'ail (pressées)
1 tomate (en dés)
100 grammes de rucola
600 grammes viande hachée (mélangé)
70 grammes de purée de tomate
50 millilitres de fond de veau
1 cuillère à soupe de moutarde
1/2 cuillère à soupe oregano (séché)
1 cuillère à soupe de feuilles de thym (frais)
1 cuillère à café d'harissa
1/2 cuillère à soupe cumin

Pour la sauce fromage

parmesan (pour décorer)
60 grammes de parmesan (moulu)
700 millilitres de lait (froid)
40 grammes de farine
30 grammes de beurre
noix de muscade
poivre
sel

Méthode de préparation

Cuisez les rondelles de pommes de terre dans une casserole avec de l'eau salée et cuisez les rondelles d'aubergine et de courgette bien dorées des deux côtés dans une poêle avec de l'huile d'olive.

Mélangez les dés de tomate avec le poivron rouge et l'origan, salez et poivrez puis réservez tous les légumes.

Faites revenir l'ail et l'oignon dans une poêle avec de l'huile d'olive, ajoutez le haché et cuisez en mélangeant. Ajoutez la purée de tomate, le harissa, la moutarde et le cumin au haché et cuisez encore brièvement.

Déglacez avec le fond de veau et laissez réduire. Assaisonnez avec thym, poivre et sel.

Entretemps faites la sauce fromage: faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine et faites un roux jusqu'à ce que cela sente le biscuit.

Ajoutez le lait progressivement pendant que vous continuez à mélanger avec un fouet. Quand vous obtenez une sauce béchamel lisse, ajoutez le fromage petit à petit tout en mélangeant. Dès que le fromage est fondu, assaisonnez votre sauce avec noix de muscade, poivre et sel.

Prenez un plat à four et couvrez le fond de celui-ci avec une couche de sauce fromage suivie d'une couche de rondelles de pommes de terre et de haché. Déposez ensuite sur cela une couche d'aubergines, puis de pommes de terre, de sauce fromage, de courgettes, de haché, de dés de tomatespoivron et enfin terminez par une couche de pommes de terre et de sauce béchamel. Saupoudrez un peu de fromage en plus sur le plat.

Enfournez 40-45 minutes à 180°C. Servez avec un peu de roquette pour un supplément de légumes.

Ustensiles de cuisine

Four

