

Moussaka ; agneau, aubergine, sauce béchamel, tomate et fines herbes |

Recette pour 4 personnes

Description

Ce plat composé de viande d'agneau, d'aubergines grillées, d'oignons et de tomates est parfait pour vous réconforter.

L'astuce du chef

Afin de prévoir une semaine occupée, préparez la recette en double et faites-la congeler en petites portions.

Ingrédients

Agneau

- 400 Gr Agneau haché
- 250 Ml Sauce tomate
- 150 Gr Oignon
- 1 Cuil. à thé Origan séché
- 2 Gousse(s) Ail
- 60 Ml Vin blanc
- 1 Cuil. à soupe Persil haché

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Aubergine

- 400 Gr Aubergine
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Béchamel

- 400 Ml Lait
- 1 Cuil. à soupe Beurre
- 1 Cuil. à soupe Farine
- 1 Pincée(s) Noix de muscade

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Montage

- 4 Cuil. à soupe Chapelure japonaise (panko)
- 4 Cuil. à soupe Parmesan râpé

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **60 mins**
- Préchauffez votre **four** à **400 F°**
- Temps de repos **5 mins**

Mise en place

Ciselez finement l'oignon et hachez l'ail.

Taillez l'aubergine en 2 sur la longueur, puis en tranche de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur.

Mélangez la chapelure avec le parmesan.

Béchamel

Dans une casserole, faites fondre le beurre et ajoutez-y la farine, vous obtiendrez un roux.

Ajoutez le lait froid d'un seul coup, puis fouettez, attendez l'ébullition puis ajoutez la muscade, salez et poivrez. Laissez cuire 10 minutes à frémissement.

Agneau

Dans une poêle, faites revenir l'oignon et l'ail dans un peu d'huile d'olive pendant environ 2 minutes.

Ajoutez la viande, salez, poivrez et faites dorer. Ajoutez le vin, la sauce tomate et l'origan.

Laissez mijoter à feu doux environ 20 minutes. Retirez du feu et ajoutez le persil.

Aubergine

Dans une poêle, faites cuire les aubergines avec de l'huile d'olive, quelques tranches à la fois, environ 2 minutes de chaque côté. Salez et poivrez.

Montage

Dans un plat de cuisson 20 X 20 cm (8 X 8 po), superposez une couche d'aubergines, une couche du mélange de viande puis une seconde couche d'aubergines.

Versez la béchamel sur le mélange et parsemez de chapelure au parmesan.

Placez au four 20-25 minutes. Grillez dans les dernières minutes de cuisson et laissez reposer 5 minutes avant de servir.

Bon appétit!