

Moussaka de dinde WW

Source WW et blog « Les Carnets de Marie » <http://sbmarie.over-blog.com>

Ingrédients (8 pers, 2.5 pts par pers)

- 3 grosses aubergines
- 6 cc d'huile
- 1 oignon haché
- 600g d'escalope de dinde
- 1 boîte de pulpe de tomate
- 10cl de vin blanc
- persil
- 30g de maïzena
- 40cl de lait écrémé
- muscade, sel, poivre

Préchauffer le four à 180 degrés.

Couper les aubergines en tranches épaisses, cuire 5 minutes à la vapeur.
Hacher l'oignon, hacher la viande.

Dans l'huile faire revenir l'oignon sans dorer, ajouter les escalopes de dinde hachées, la boîte de tomate, le vin blanc, le persil. Saler, assaisonner avec de petites herbes si il vous plaît.

Préparer la béchamel: délayer la maïzena dans un peu de lait froid, faire chauffer le reste du lait puis y verser le mélange lait-maïzena. Faire épaissir à feu moyen sans cesser de remuer. Saler, poivrer, muscader.

Mélanger les deux préparations, rectifier l'assaisonnement.

Dans un plat à gratin antiadhésif répartir les rondelles d'aubergines en alternance avec la sauce dinde-béchamel.

Faire cuire au four 35 minutes.