

Moussaka



Farandole Gourmande

Ingrédients pour 3 personnes :

1 aubergine
½ oignon
2 steaks hachés à 5% de MG
1 boîte de tomates concassées
1 petite boîte de champignons émincés
400 ml de lait écrémé
1 ½ cs de maïzena
70 g d'emmental râpé
Sel, poivre, muscade, & arôme plein sud de Knorr

Préparation

Nettoyez l'aubergine, taillez-la en gros dés, puis faites la cuire soit au micro-ondes ou soit à la vapeur. Réservez.

Émincez l'oignon, puis faites le revenir dans une poêle bien chaude, avec un fond d'huile d'olive. Ajoutez les tomates concassées, la viande détaillée en petits morceaux et les champignons émincés préalablement égouttés. Salez, poivrez et parsemez d'arôme plein Sud de Knorr, faites cuire à petit feu pendant 15 minutes environ.

Pendant ce temps ajoutez au lait froid la muscade, le sel et le poivre, puis la maïzena. Mélangez bien et faites cuire à feu doux. Arrêtez lorsque la sauce est suffisamment épaissie.

Préchauffez votre four à 220°.

Dans un plat allant au four déposez par intermittence, des aubergines, la sauce à la viande puis de la sauce béchamel. Terminez par la sauce béchamel puis parsemez d'emmental râpé. Faites cuire 35 mn.

Bon appétit !