



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Moussaka allégée .



Ingrédients :

- 1 petite boîte de sauce tomate
- 10 g de Maïzena
- 2 oignons
- 200 g de steak haché
- 200 g de tomates entières pelées
- 250 ml de lait demi écrémé
- 400 g d'aubergines
- Gruyère râpé
- Herbes de Provence, sel
- Quelques lamelles de chèvre

Préparation de la moussaka :

- Dans une poêle cuire à couvert les aubergines pelées et taillées en dés, avec un peu d'eau
- Une fois cuites les saler, et les égoutter pendant 1 heure
- Dans une poêle faire cuire le steak haché et rajouter les oignons finement hachés
- Rajouter les tomates coupées en petits dés et la sauce tomate, laisser mijoter à feu doux

Préparation de la béchamel :

- Délayer la Maïzena avec une 100 ml de lait froid, chauffer les 150 ml restant
- Quand le lait est très chaud verser la Maïzena délayée, remuer sans cesse
- La préparation va s'épaissir un peu, préchauffer le four th6-7 pendant 15 minutes
- Dans un plat allant au four disposer une couche de bolognaise, béchamel, les aubergines ...
- ... la béchamel et une dernière couche de bolognaise
- Déposer 6 morceaux de chèvre puis saupoudrer généreusement de gruyère râpé
- Mettre à gratiner pendant environ 15 minutes à th.6-7

