

# LES RECETTES DU RESTO'



## Ingrédients 4 personnes

- › 250g de viande hachée de boeuf
- › 4 aubergines
- › 4 tomates
- › 1 oignon
- › 1/2 gousse d'ail
- › Ciboulette
- › Huile d'olive
- › Fromage râpé
- › Sel et poivre
- › 1/2 litre de lait
- › 40g de beurre
- › Farine
- › 1 noix de muscade

## Les conseils du chef

**BIENFAITS** L'aubergine compte parmi les légumes les plus riches en eau, avec une teneur de 90%. Elle contribue à l'hydratation de l'organisme.

**ASTUCE** La recette authentique se prépare avec de l'agneau haché, mais la moussaka peut aussi devenir un excellent plat végétarien si vous n'y mettez pas de viande.

**NUTRITION** Les aubergines sont efficaces pour réguler le transit intestinal et ont la capacité de bien rassasier.



# MOUSSAKA

avec le Restaurant Scolaire DE MOURENX

## Étapes

### Les aubergines

- › Découpez les aubergines en tranches fines, disposez-les dans un plat et arrosez-les d'huile d'olive et de sel.
- › Enfournez pendant 15 min à 215°.

### La béchamel

- › Faites fondre le beurre dans une casserole et ajoutez-y la farine, tout en remuant de façon continue !
- › Ajoutez le lait progressivement et remuez.
- › Dès que la béchamel est épaisse, stoppez la cuisson et ajoutez-y le sel, le poivre et la noix de muscade râpée.

### La sauce

- › Découpez l'oignon, les tomates et l'ail en petits dés.
- › Versez de l'huile d'olive dans une casserole, ajoutez-y les oignons et l'ail. Laissez cuire jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
- › Ajoutez la viande hachée de boeuf, les tomates et la ciboulette ciselée.
- › Ajoutez 25 cl d'eau, et laissez cuire environ 5 min, (jusqu'à ce que l'eau s'évapore).

### La cuisson

- › Prenez un plat allant au four et badigeonnez-le d'huile d'olive.
- › Alternez une couche d'aubergines et une couche de sauce. Terminez en versant la béchamel sur le dessus.
- › Ajoutez le fromage râpé par dessus la béchamel.
- › Enfournez 25 min à 180°.



Retrouvez le Restaurant Scolaire sur [mourenx.fr](http://mourenx.fr)