

MOUSSAKA DE BŒUF

Une recette complète, gourmande et équilibrée ! Idéale avec une salade de fruits en dessert

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 grosses d'aubergine (660 g)
- 1 boîte de tomates (pelées) égouttée (240 g)
- Haché de bœuf à 5% MG (300 g)
- 1 boule de mozzarella au lait de vache (125 g)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (10 g)
- 2 oignons (230 g)
- 3 gousses d'ail (18 g)
- Lait écrémé (300 g)
- Farine (20 g)
- Beurre (20 g)
- Riz (500 g cuit)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 200°C Laver et couper les aubergines et les placer sur une plaque avec un filet d'huile d'olive puis les passer une dizaine de minutes au four.
- 2° Pendant ce temps, préparer la béchamel : Dans une casserole, faire fondre le beurre puis ajouter la farine en une fois. Travailler le mélange à la spatule jusqu'à obtenir un roux. Hors du feu, ajouter le lait petit à petit en mélangeant pour ne pas faire de grumeaux. Remettre à chauffer jusqu'à ce que la béchamel épaississe. Saler et poivrer (on peut aussi ajouter un peu de noix de muscade). Réserver hors du feu.
- 3° Couper les oignons et l'ail en fines lamelles.
- 4° Dans un plat allant au four, mélanger la viande hachée, les tomates pelées, les oignons, l'ail et les aubergines sorties du four. Napper le tout avec la béchamel et ajouter la mozzarella (en rondelles ou râpée) par dessus. Enfourner à 180°C et laisser cuire une trentaine de minutes.
- 5° Penser à faire cuire le riz une dizaine de minutes avant de sortir la moussaka.
- 6° Accompagnement idéal : une salade verte Et pour le dessert : une salade de fruit
- 7° Bon appétit !
- 8° Remarque : On peut remplacer le riz par des pommes de terre et le bœuf par de l'agneau (mais le plat sera plus riche en lipides). Pour plus de saveurs ne surtout pas hésiter à ajouter des herbes aromatiques avant (thym, origan) ou après la cuisson (basilic).

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (581 g)	% AR
ÉNERGIE	78 kcal	455 kcal	23 %
PROTÉINES	5 g	32 g	63 %
GLUCIDES	8 g	47 g	18 %
SUCRES	2 g	11 g	12 %
LIPIDES	3 g	17 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	9 g	43 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	7 g	29 %
SODIUM	40 mg	234 mg	10 %