

# MOUSSAKA

La vraie recette grecque

RECETTE POUR 10 PERSONNES

## ÉLÉMENTS DE BASE

Aubergines 5 pièces  
Tomates 1 kg  
Oignons 0.400 kg  
Épaule d'agneau 1 kg  
Cannelle PM  
Ail 3 gousses  
Huile d'olive 0,20 l  
Concentré de tomates 0.050 kg  
Laurier 4 feuilles

## SAUCE BECHAMEL

Lait entier 1 l  
Farine 0.080 kg  
Beurre demi-sel 0.080 kg  
Œufs (jaunes) 2 pièces  
Piment PM  
Sel, poivre, muscade PM



## PROGRESSION

- 1. Réaliser un coulis de tomates.** Monder les tomates, les couper en deux et les épépiner. Suer à feu doux avec un peu d'huile d'olive jusqu'à évaporation de l'eau de végétation. Assaisonner et ajouter également un peu de cannelle et de piment. Réserver hors du feu.
- 2. Couper les aubergines dans la longueur** en tranches de 1 cm. Griller les tranches des deux côtés sur le grill avec de l'huile d'olive. Réserver sur papier absorbant puis saler.
- 3. Désosser l'épaule d'agneau.** Hacher au hachoir mécanique.
- 4. Réaliser le ragout d'agneau.** Ciseler les oignons et les faire suer à l'huile d'olive avec une légère coloration. Ajouter la viande, la saisir et bien l'assaisonner puis ajouter l'ail haché. Mouiller avec le coulis de tomate, du thym, du laurier et laisser mijoter 15 min.
- 5. Réaliser la sauce béchamel** et la lier aux jaunes d'œufs.
- 6. Montage de la moussaka.** Monter en couches successives aubergines et ragout d'agneau. Finir avec la sauce béchamel. Cuire au four à 200°C durant 30 à 40 min environ.

À déguster bien chaud !



### Pour aller plus loin :

La moussaka est un plat issu de la tradition des Balkans et du Moyen-Orient. Cette recette est une version grecque de la moussaka. De la viande d'agneau, des aubergines et des tomates. Mais ce qui la distingue surtout, c'est sa sauce blanche (sauce béchamel liée aux jaunes d'œufs) et son montage en couches successives. Ce plat est servi dans beaucoup de pays de l'Est du bassin méditerranéen.

L'aubergine est un légume-fruit originaire d'Asie. Il est conseillé de la manger avec sa peau, car cette dernière est très riche en antioxydants réputés pour protéger contre les maladies cardio-vasculaires.