



MOUSSAKA AUX LÉGUMES

Avec des lentilles corail, de la courgette et du pain à l'ail



Total : 45-50 min. Veggie

Facile

Consommer dans les 5 jours

La moussaka, sûrement un des premiers plats qui vous vient à l'esprit lorsque vous pensez à la cuisine grecque n'est pas populaire qu'en Grèce ! Autour de la Méditerranée et dans les Balkans, vous trouverez toutes sortes de variantes de ce plat réconfortant. Aujourd'hui les lentilles remplacent la viande hachée !



LENTILLES

Rouges, orange, jaunes, vertes ou brunes : les lentilles se déclinent dans toutes les couleurs. Saviez-vous qu'il ne s'agit pas d'un légume, mais d'une légumineuse ? Elles sont pleines de fer, de fibres et de protéines.



Aubergine *



Oignon



Courgette *



Poivron jaune *



Gousse d'ail



Origan séché



Cannelle



Concentré de tomates



Lentilles corail



Tomates pelées



Ciabatta blanche



Crème fraîche *



Fromage vieux *

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plat à four, plaque recouverte de papier sulfurisé et sauteuse.

Recette de **moussaka et profusion de légumes** : c'est parti !



1 COUPER

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon. Coupez l'**aubergine** en demi-rondelles de ½ cm d'épaisseur. Émincez l'**oignon**. Taillez la **courgette** en morceaux de 1 à 3 cm. Épépinez le **poivron jaune** et coupez-le en dés de 1 cm. Émincez ou écrasez la moitié de l'**ail** et laissez le reste entier : vous l'utiliserez pour en frotter la **ciabatta**.



2 CUIRE LES LÉGUMES

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive à feu moyen dans la sauteuse. Faites cuire l'**oignon** 3 minutes. Ajoutez la **courgette** et le **poivron**, salez et poivrez, puis poursuivez la cuisson 5 minutes. Ajoutez la moitié de l'**ail**, l'**origan**, la **cannelle** et le **concentré de tomates**. Remuez bien et faites cuire 2 minutes de plus.



3 CUIRE LES LENTILLES

Ajoutez les **lentilles**, le vinaigre balsamique, les **tomates pelées**, le bouillon et la cassonade. Remuez bien, portez à ébullition, baissez le feu sur doux et laissez mijoter 20 à 25 minutes. Remuez régulièrement pour éviter que les lentilles n'accrochent.



4 RÔTIR L'AUBERGINE

Pendant ce temps, disposez les rondelles d'**aubergine** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez avec l'huile de tournesol, puis salez et poivrez. Enfourez 10 à 12 minutes. Pendant ce temps, coupez la **ciabatta** blanche en deux, frottez-la avec le reste de l'**ail**, arrosez avec le reste de l'huile d'olive, puis salez et poivrez.



5 CUIRE LA MOUSSAKA

Mettez le **mélange aux tomates** dans le plat à four et disposez les rondelles d'**aubergine** par-dessus. Enduisez l'**aubergine** de **crème fraîche**, puis saupoudrez de **fromage vieux**. Enfourez la moussaka 5 à 6 minutes de plus en ajoutant le pain à l'ail lors des 2 à 3 dernières.



6 SERVIR

Servez la moussaka dans des assiettes creuses et présentez le pain à l'ail en accompagnement.

✳️ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient plus de la moitié des apports quotidiens recommandés en fibres, notamment grâce aux lentilles et à la grande quantité de légumes.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine (pc) ✳️	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (pc) ✳️	½	1	1½	2	2½	3
Poivron jaune (pc) ✳️	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Cannelle (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Concentré de tomates (boîte)	⅓	⅔	1	1 ⅓	1¾	2
Lentilles corail (g)	25	50	75	100	125	150
Tomates pelées (paquet)	½	1	1½	2	2½	3
Ciabatta blanche (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Crème fraîche (brique) 7) 15) 20) ✳️	½	1	1½	2	2½	3
Fromage vieux râpé (g) 7) ✳️	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	125	250	375	500	625	750
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Cassonade brune (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel	Au goût					

✳️ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3435 / 821	349 / 83
Lipides total (g)	40	4
Dont saturés (g)	19,6	2,0
Glucides (g)	79	8
Dont sucres (g)	32,5	3,3
Fibres (g)	25	3
Protéines (g)	29	3
Sel (g)	2,6	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose
 Peut contenir des traces de : 15) Gluten 17) Œufs 20) Soja 22) Noix 25) Sésame 27) Lupin

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !