



MOUSSAKA VÉGÉTARIENNE

plat au four accompagné de lentilles corail, de courgette et d'un pain à l'ail



Aubergine ✱



Oignon



Courgette ✱



Poivron jaune ✱



Gousse d'ail



Origan séché



Cannelle en poudre



Concentré de tomates



Lentilles corail



Cubes de tomates



Ciabatta complète



Crème fraîche ✱



Gouda Vieux râpé ✱

Total pour 2 personnes : 50 min.



Facile

À 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 !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

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

Recette de **moussaka végétarienne aux lentilles corail** : c'est parti !



1 COUPER LES LÉGUMES

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans une casserole, faites bouillir de l'eau et émiettez-y le cube de bouillon (réservez le bouillon pour l'étape 3). Coupez l'**aubergine** en demi-rondelles de 1/2 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 froter la **ciabatta**.



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.



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.



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.



3 CUIRE LES LENTILLES

Ajoutez les **lentilles**, le vinaigre balsamique, les **cubes de tomates**, 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 à la sauteuse.



6 SERVIR

Servez la moussaka 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 et 1/3 de ceux recommandés en fer ! C'est notamment grâce aux lentilles, à la ciabatta complète et à la grande quantité de légumes, plus de 400 g. Les lentilles sont bonnes pour les intestins et le fer - élément encore plus important pour les végétariens - pour la vitalité.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine (pc) ✳️	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Oignon (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Courgette (pc) ✳️	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Poivron jaune (pc) ✳️	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Gousse d'ail (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Cannelle en poudre (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Concentré de tomates (boîte)	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Lentilles corail (g)	25	50	75	100	125	150
Cubes de tomates (brique)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Ciabatta complète (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Crème fraîche (g) 7) ✳️	25	50	75	100	125	150
Gouda 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)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile de tournesol (cs)	3/4	1 1/2	2 1/4	3	3 3/4	4 1/2
Poivre et sel	Au goût					

✳️ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3651 / 873	432 / 103
Lipides total (g)	48	6
Dont saturés (g)	18,9	2,2
Glucides (g)	78	9
Dont sucres (g)	32,9	3,9
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	25	3
Sel (g)	3,4	0,4

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 6) Soja 7) Lait/lactose
 Peut contenir des traces de : 17) Œufs 22) Fruits à coque 25) Sésame 27) Lupin

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

#HelloFresh

SEMAINE 47 | 2019