



Moussaka à ma façon



8



min



min



10 min

INGRÉDIENTS

- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 oignons moyens
- 4 à 5 brins de persil plat
- 2 gousses d'ail
- 6 petites aubergines
- 3 courgettes
- 400 g de purée de tomates frito
- 800 g à 1 kg de viande hachée à farcir les légumes ou agneau émincés finement ou bœuf haché/farce porc
- du sel fin de Guérande
- 6 tours de moulin à poivre 5 baies
- 4 cuillères à thé d'épices maison (saveur Kebab)
- de la béchamel maison à la muscade (i-Cook'in®)



RECETTE

Préparer les légumes :

Hacher grossièrement les oignons, le persil et l'ail. (au i-Cook'in® 5 secondes – vitesse 6)
Laver bien les aubergines et les courgettes. Couper en cubes sans éplucher.

En mode manuel, position « dorer » :

Verser l'huile olive pendant le préchauffage. Ajouter les oignons, le persil et l'ail hachés.
Faire revenir 5 minutes en mélangeant de temps en temps.
Ajouter ensuite les cubes d'aubergines et de courgettes.
Faire revenir au moins 5 à 8 minutes tout en mélangeant régulièrement.

En mode manuel, position « mijoter »

Ajouter la purée de tomates, les épices, le sel et le poivre. Mélanger. Ajouter la viande, mélanger.

Cuisson sous pression : 10 minutes.

Réaliser la béchamel à la casserole ou au i-Cook »in®
Dresser dans un plat à gratin, napper le dessus de béchamel.

NOTES

Bon appétit...

Autour de ma table© by Cachou66

<http://www.autourdematable.com/>