

Cap sur la Grèce

Ce plat traditionnel de la Méditerranée orientale a aisément franchi les frontières. A déguster en pensant déjà aux prochaines vacances en Grèce.

Moussaka

Recette N° 27 à conserver www.cooperation-online.ch/recette





Moussaka

Ingrédients

Pour 4 personnes

env. 1969 kJ/471 kcal/pers.

huile d'olive pour la cuisson
4 tomates (env. 420 g),
en dés d'env. 1 cm
2 pincées de sucre
¼ de cc de sel, un peu de
poivre

600 g de viande hachée
(bœuf ou agneau)
2 oignons, finement hachés
2 gousses d'ail, pressées
3 cs d'origan, finement ciselé
1½ cc de sel
2 cc de paprika doux
1 cc de cannelle
¼ de cc de noix de muscade

1 kg d'aubergines, coupées
en tranches d'env. 1 cm
d'épaisseur dans la longueur
2 cs d'huile d'olive
1 cc de sel

SAUCE

2 cs de beurre
3 cs de farine blanche
6 dl de lait
100 g de feta, émiettée
2 œufs, battus
¾ de cc de sel
un peu de noix de muscade
un peu de poivre

Mise en place et préparation

Env. 50 minutes
Cuisson au four: env. 1 heure
Pour un large moule à gratin
d'env. 2½ litres

Préparation

Faire chauffer un peu
d'huile dans une poêle
antiadhésive. Ajouter les dés
de tomates, assaisonner. Faire
revenir les tomates env. 2 min,
retirer. Faire chauffer un peu
d'huile dans la même poêle,
faire revenir la viande par
portions, retirer. Baisser le feu.
Faire suer les oignons et l'ail.
Incorporer l'origan, ajouter
à nouveau la viande, assaison-
ner.

Disposer les tranches d'auber-
gines sur deux plaques
chemisées de papier cuisson,
badigeonner d'huile, saler.

Cuisson au four: env. 20 min
au four préchauffé à 200° C
(chaleur tournante). Sortir les
aubergines du four.

SAUCE: chauffer le beurre.
Faire revenir la farine en



La recette en vidéo avec
Claudia Stalder sur le Net et
sur iTunes (gratuit):
www.cooperation-online.ch/recette

remuant au fouet. Retirer la
casserole du feu. Verser le lait
en une fois, porter à ébullition
en remuant. Baisser le feu et
laisser mijoter env. 10 min en
remuant de temps en temps,
laisser tiédir, incorporer la feta
et les œufs, assaisonner.

Disposition: disposer la moitié
des tranches d'aubergines et
de la viande dans le moule
préparé. Disposer les tomates
par-dessus. Répartir le reste
d'aubergine et de viande
dessus. Verser la sauce.

Cuisson: env. 40 min au milieu
du four préchauffé à 200° C
(chaleur tournante). Retirer
la moussaka, laisser reposer
env. 15 min avant de servir.



A savoir L'aubergine est cultivée en Suisse



Anna Späh,
du service
diététique
de Coop

Tout comme la pomme de
terre, le chili, le piment
et la tomate, l'aubergine
fait partie de la famille des
solanacées. Ce légume
provient d'Asie, où il existe
diverses variétés encore très
largement utilisées en
cuisine. L'aubergine peut être
préparée de nombreuses

façons: grillée et servie
en antipasti, en dips
orientaux, en beignets
ou encore farcie et gratinée
au four. Sans oublier le
caviar d'aubergine.
Bien évidemment, c'est un
ingrédient incontournable
de la ratatouille. Une demi-
aubergine suffit à couvrir
une des cinq portions
journalières de fruits et
légumes. D'avril à octobre,
il est possible de vous
procurer des aubergines
cultivées dans notre pays.

Le vin

Ianos Cava Aigion 2007

Prix: 14 fr. 90 / 75 cl

Origine: Grèce

Cépage: cabernet
sauvignon

Apogée: 5-7 ans après
la récolte

Disponible: dans
les grands magasins
Coop ou via:

📌 lien

www.coop.ch/vin

