



Moussaka au bœuf

avec béchamel maison

Repas futé

40 minutes

Changer



Dinde hachée
250 g | 500 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Bœuf haché
250 g | 500 g



Oignon jaune
½ | 1



Aubergine
½ | 1



Pomme de terre Russet
1 | 2



Mélange d'épices shawarma
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Base de sauce tomate
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Crème
56 ml | 113 ml



Fromage à la crème
2 | 4



Mélange d'épices pour sauce crémeuse
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Persil
7 g | 14 g



Concentré de bouillon de bœuf
1 | 2

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 personnes 4 personnes

1



Commencer la préparation et rôtir les aubergines

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Éplucher l'**aubergine**, puis couper la moitié (l'aubergine entière) en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Disposer l'**aubergine** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Arroser de **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**, puis **saler et poivrer**. (**CONSEIL** : Rien de tel que l'huile d'**olive** dans cette recette!) Remuer pour enrober.
- Griller au **centre** du four de 10 à 12 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que l'**aubergine** soit tendre et dorée.

4



Préparer la béchamel

- Chauffer une poêle moyenne allant au four (une grande poêle allant au four) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **oignons**. Cuire de 2 à 4 min, en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Remuer pour enrober.
- Ajouter **½ tasse** (¾ tasse) d'**eau**, le **fromage à la crème** et la **crème**. Porter à légère ébullition.
- Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** soit homogène et épaisse.
- Retirer du feu, puis transférer dans un bol. **Saler et poivrer**, au goût.

2



Préparer et cuire les pommes de terre

- Éplucher, puis couper la **pomme de terre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Dans une casserole moyenne, recouvrir les **pommes de terre d'assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **1 c. à thé** de **sel** (les mêmes qtés pour 4 portions). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-élevé. Laisser mijoter à découvert de 7 à 10 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre**.
- Égoutter et réserver.

5



Cuire le bœuf

- [Changer](#) | [Dinde hachée](#)
- Rincer et essuyer la même poêle (celle de l'étape 4) avec précaution.
- Chauffer à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **bœuf** à la poêle sèche. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter la **base de sauce tomate** et le **mélange d'épices shawarma**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter **½ tasse** (¾ tasse) d'**eau**, le **concentré de bouillon**, l' **aubergine grillée** et la **moitié** du **persil**. Bien mélanger. Retirer du feu, puis **saler et poivrer**, au goût.

3



Terminer la préparation

- Entre-temps, peler l' **oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement le **persil**.

6



Terminer et servir

- Disposer les **pommes de terre** en une seule couche sur le **mélange de bœuf**. Verser la **béchamel** sur les **pommes de terre**, puis étendre uniformément.
- Griller au **centre** du four de 4 à 7 min, jusqu'à ce que le dessus soit doré et que les bords bouillonnent.
- Retirer du four avec précaution et laisser reposer pendant au moins 5 min. (**REMARQUE** : La ou les poignées de la poêle seront très chaudes.) Répartir la **moussaka au bœuf** dans les bols. Parsemer de **persil**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** | (2 c. à soupe) | **d'huile** | 2 portions | 4 portions | Ingrédient

Pour 6 portions

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

5 | Cuire le dinde

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle, puis la **dinde**. Cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****. Ne pas tenir compte des instructions concernant l'égouttage de l'excédent de gras.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).