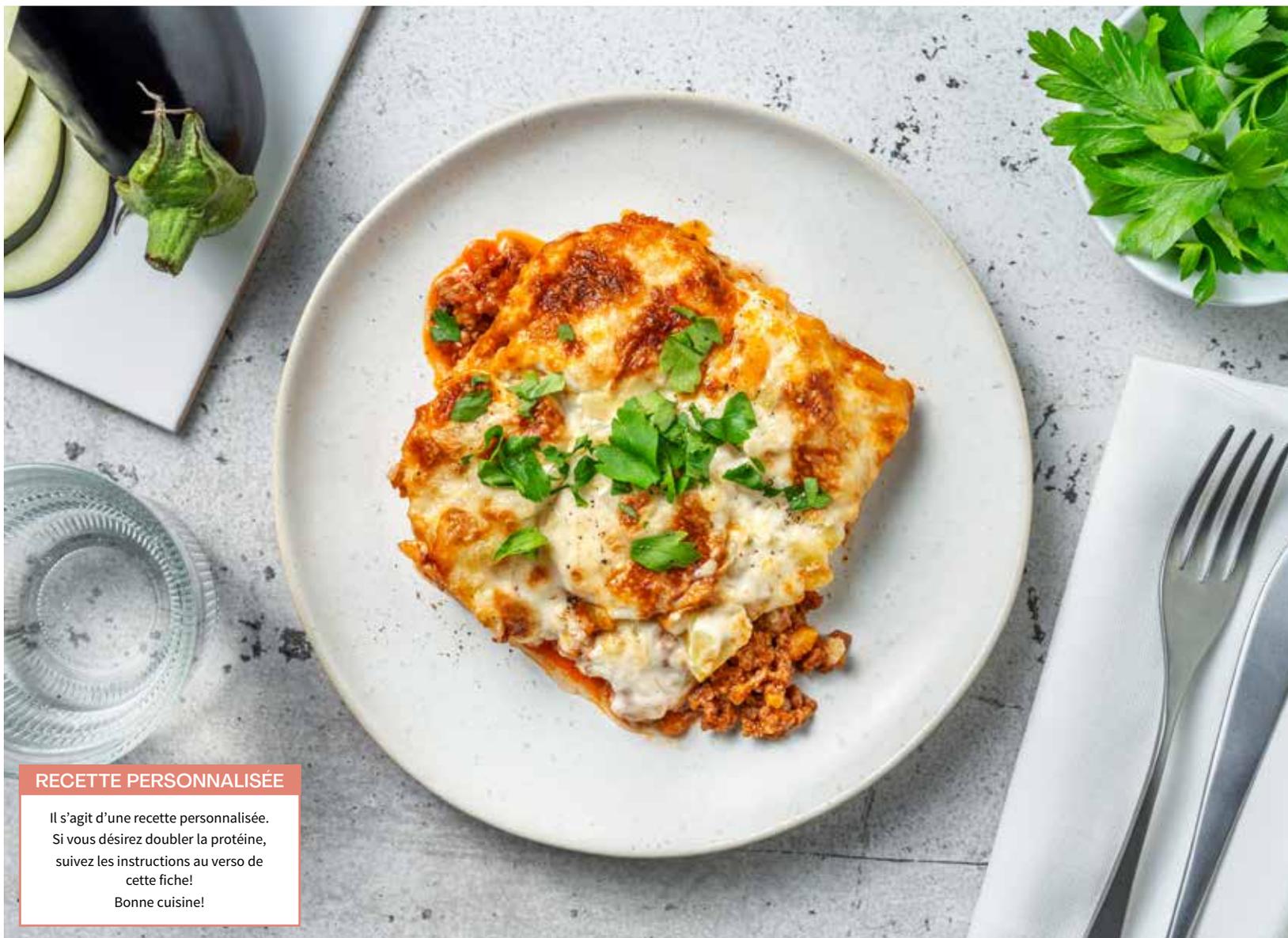


Moussaka de bœuf

avec aubergine rôtie et sauce béchamel maison

Faible en glucides 40 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Bœuf haché



Double bœuf haché



Oignon jaune



Aubergine



Pomme de terre
Russet



Mélange d'épices
shawarma



Base de sauce
tomate



Crème



Fromage à la crème



Mélange d'épices
pour sauce crémeuse



Persil



Concentré de
bouillon de bœuf

D'abord

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

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, passoire, poêle moyenne allant au four, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet.

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Double bœuf haché	500 g	1000 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Aubergine	½	1
Pomme de terre Russet	230 g	460 g
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	1	2
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
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Préparer et rôtir les aubergines

- Éplucher l'**aubergine**, puis couper la moitié en morceaux de 2,5 cm (1 po) (l'aubergine entière pour 4 pers.).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser l'**aubergine** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis **saler** et **poivrer**. 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.



Cuire le bœuf

- Chauffer une poêle moyenne allant au four à feu moyen-élevé. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser une grande poêle allant au four.)
- 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**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter **¼ tasse** (½ 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.

Si vous avez choisi le **double bœuf haché**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière de bœuf haché**. Au besoin, faire cuire le **bœuf** en plusieurs étapes.



Préparer et cuire les pommes de terre

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



Préparer la sauce béchamel

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **oignons**. Cuire de 2 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Parsemer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, puis bien mélanger.
- 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 le **mélange** soit homogène et épaississe légèrement.
- Retirer du feu. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Terminer la préparation

- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement le **persil**.



Terminer et servir

- Disposer les **potatoes de terre** sur le **bœuf**, en une seule couche. Verser la **sauce béchamel** sur les **potatoes de terre**, puis étendre uniformément.
- Griller au **centre** du four de 3 à 5 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** dans les bols. Parsemer du **reste** du **persil**.

Le souper, c'est réglé!