



LA RECETTE DU CHEF

CUISINE
COMMUNAUTAIRE

Moussaka

Préparation 1h / Cuisson 1h30
Ingrédients pour 4 personnes

300 g de lentilles
vertes du Berry



400 g de pulpe de
tomate en boîte



2 cuillères à soupe de
concentré de tomate



15 cl d'huile
d'olive



2 gousses
d'ail



2 cuillères à café
de thym



50cl de sauce
béchamel



150g de
féta IGP



2
aubergines



1
oignon



1
carotte



Sel et
Poivre



- Eplucher l'oignon, la carotte et l'ail. Tailler les légumes en petits cubes d'un demi-centimètre et émincer finement l'ail
- Rincer les lentilles. Dans un faitout, verser 5cl d'huile d'olive et faire suer l'oignon, la carotte et l'ail. Ajouter les lentilles puis mouiller à hauteur. Verser la pulpe de tomate et le concentré dans la préparation puis ajouter le thym. Mélanger et cuire à feu moyen environ 40 min, les lentilles doivent être fondantes. En fin de cuisson saler poivrer la préparation
- Couper les aubergines en rondelles d'un demi-centimètre. Les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson. Les badigeonner d'huile d'olive avec un pinceau, saler, poivrer. Faire cuire 40min au four à 180°C.
- Réaliser 50 cl de béchamel. En fin de cuisson ajouter 100gr de féta émietlée puis mélanger.
- Dans un plat à gratin, déposer une couche de lentilles en alternance avec les rondelles d'aubergines. Napper de sauce béchamel, saupoudrer la moussaka avec le reste de la féta et du thym. Cuire 30 min à 180°C

ASTUCE DU CHEF :

Certaines recettes de moussaka comportent de la cannelle.
Vous pouvez en ajouter une ou deux pincées dans la préparation des lentilles.
Attention à ne pas trop en mettre car la cannelle à un goût puissant.

