

Moussaka au boeuf et au porc

Plat chaud



Note : 2

Portions :4 parts

Difficulté : 2

Temps de préparation :30 min

Temps de cuisson/repos :30 min

Calories par portion : 510.75 Kcal

Charge glycémique par portion: 2.06

Les ingrédients

- 200.0 gr Boeuf haché
- 15.0 cl Vin blanc sec de table
- 70.0 gr Gruyère
- 200.0 gr Hachi de porc
- 2.0 u Aubergine
- 400.0 gr Pulpe Tomate
- 2.0 u Oignon
- 2.0 u gousse ail
- 1.0 cc Origan
- 1.0 cc Herbes de provence
- 1.0 p Poivre
- 1.0 p Sel
- 4.0 cs Huile d'Olive

Préparation des legumes

Laver les aubergines et les couper en lamelles de 0,5 à 1 cm, saler et laisser dégorger pendant 30 minutes. Essuyer ensuite l'eau dégorgée. Avec un pinceau, enduire légèrement d'huile d'olive les lamelles d'aubergines. Placer les au four à 220°C pendant 5-10 min le temps de les cuire et aussi les dorer.

Eplucher les oignons et les hacher finement.

Préparation de la viande

Emieter le porc et le faire cuire doucement, ajouter le boeuf haché. Faire dégraisser le tout et le réserver dans une assiette.

Préparation de la moussaka

Dans une poêle faire revenir les oignons avec 2 cuillères d'huile ajouter la viande et le vin blanc, laisser cuire à feu doux 5 minutes . Ajouter la pulpe de tomate et laisser mijoter doucement pendant 10 minutes. Assaisonner avec le poivre, l'origan, les herbes de provences et le sel. Laisser réduire jusqu'à obtention d'une consistance pâteuse.

Préparation du plat

Commencer par une couche d'aubergine puis alterner viande et aubergines. Terminer par la viande et recouvrir de gruyère.

Cuisson

Mettre à cuire au four pendant 10 minutes à 200°C, pour faire gratiner le gruyère.

Présentation:

A servir avec du riz ou des pâtes