CARIBOU

Moussaka des récoltes

Recette de Julie Aubé et photo de Geneviève Vézina-Montplaisir

Portions: 4-6
Temps de préparation: 1h20
Temps de cuisson: 30 minutes
Se congèle

Ingrédients

¼ tasse (60 ml) huile de tournesol, divisé
2 grosses aubergines
Sel et poivre
2 tasses (500 ml) lait
3 c. à soupe (45 ml) beurre
3 c. à soupe (45 ml) farine
Une pincée de piment Gorria
1 oignon moyen haché
2 tasses (500 ml) courgettes coupées en dés
1 lb (500 g) agneau haché
2 grosses gousses d'ail hachées
1 c. à soupe (15 ml) miso local
2 c. à thé (10 ml) thym frais haché
2 c. à thé (10 ml) romarin frais haché

1 c. à thé (5 ml) nard des pinèdes moulu (facultatif)
2 tasses (500 ml) tomates fraîches, coupées en dés
1 c. à thé (5 ml) sauge fraîche hachée
2 c. à soupe (30 ml) persil frais haché
175 ml (3/4 tasse) cheddar râpé

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Tapisser une plaque d'un tapis réutilisable (ou de papier parchemin) et y étendre environ 2 c. à soupe d'huile.

Aubergines

3. Couper les aubergines en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur et les répartir côte à côte sur la plaque.
4. Répartir en filet 1 c. à soupe d'huile sur le dessus des aubergines. Saler, poivrer et cuire au four 30 minutes en les retournant à mi-cuisson. (Elles sont prêtes lorsqu'elles sont légèrement dorées). Maintenir le four à 200°C (400°F) et réserver les aubergines sur le comptoir.

Béchamel

5. Pendant ce temps, dans une casserole moyenne, fondre le beurre. Lorsqu'il mousse, ajouter la farine et mélanger environ une minute. Ajouter le lait petit à petit en fouettant pour éviter les grumeaux.
6. Porter à ébullition, baisser le feu et mijoter 30 minutes en remuant de temps en temps pour éviter que ça colle.
7. Assaisonner avec le sel et le piment Gorria. Réserver.

Garniture

8. Dans une poêle, chauffer 1 c. à soupe d'huile à feu moyen et ajouter les oignons et les courgettes. Cuire 8 à 10 minutes.
9. Ajouter l'agneau et cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé.
10. Ajouter l'ail, le miso, le thym, le romarin et le nard des pinèdes. Cuire quelques minutes et ajouter les tomates.
11. Porter à ébullition, baisser le feu et mijoter 20 minutes.
12. Ajouter la sauge et le persil, mélanger, puis ajuster l'assaisonnement.
13. Dans un pyrex ou plat allant au four de 8 po x 12 po, étendre les aubergines au fond en les chevauchant un peu. Ajouter la garniture d'agneau et l'étendre uniformément sur les aubergines. Compléter le montage en répartissant la béchamel sur le dessus et finir avec le cheddar râpé.
14. Cuire 30 minutes et finir, au besoin, la cuisson sous le gril pour dorer la moussaka.

Quelques petites notes…

- Il est possible de remplacer l'agneau haché par du bœuf haché ou autre (cerf, canard, veau, orignal, etc).

- À l'étape de la cuisson de la garniture, selon la viande utilisée, s'il semble y avoir beaucoup de gras dans la poêle, il est possible d'en retirer un peu à la cuillère.
- Il est aussi possible de remplacer les courgettes par des champignons.

Lien vers la recette: https://cariboumag.com/2020/10/moussaka-des-recoltes/