



Moussaka végétarienne



6 pers



1 h

Les ingrédients

- 6 aubergines
- 1 oignon
- 14 tomates
- 100 g de tofu
- 1 c. à s. sucre
- 100 g de margarine
- 100 g de farine
- 0,5 cl de lait
- 1 filet d'huile

La recette

Etape 1

Préparer les aubergines. Laver et éplucher les aubergines puis les couper en tranches dans le sens de la longueur. Les déposer sur une plaque huilée, saler et enfourner 30 mn à 180°C (Th.6).

Etape 2

Préparer la sauce tomate. Éplucher et hacher finement l'oignon. Le faire revenir dans un peu d'huile d'olive et de sucre. Laver et râper les tomates pour obtenir la pulpe. Ajouter la pulpe à l'oignon et laisser cuire 15 mn à feu doux. Saler, ajouter les protéines de soja et bien mélanger. Incorporer le lait petit à petit et laisser épaissir. Saler et réserver.

Etape 3

Préparer la béchamel. Dans une casserole à feu doux, faire fondre la margarine et ajouter d'un seul coup toute la farine. Mélanger.

Etape 4

Dans un plat huilé, disposer les tranches d'aubergines, puis la sauce tomate et enfin la béchamel. Procéder ainsi jusqu'à épuisement de tous les ingrédients, en terminant par la béchamel. Enfourner à 200°C (Th. 7) pendant environ 1h.

