



# Recette Libre de Moussaka

Recette traditionnelle adaptée par  
**alex**



**Description:** la moussaka est un plat Grec à base d'aubergines et de courgettes. Dans cette recette, la proportion viande/légumes a été modifiée et la cuisson des aubergines se fait à la vapeur plutôt que dans une poêle à frire (approuvé Montignac paraît-il).

**Saison :** printemps & été lorsque c'est la saison des aubergines et des courgettes, pour des raisons de goût et de coût.

## Ingrédients pour 12 personnes

- \* 3 poivrons (vert, rouge, jaune)
- \* 3 oignons de taille moyenne
- \* 3 aubergines
- \* 3 courgettes
- \* 3 pommes de terre
- \* 1 cuillerée à café de cannelle
- \* 500 g de viande
- \* 3 gousses d'ail
- \* 6 tomates rouges mûres
- \* 1 kg de purée de tomate
- \* 1 cuillerée à café de sucre (de canne)
- \* 90 g de beurre demi-sel (de Guérande *of course*)
- \* 110 g de farine
- \* 90 cl de lait demi écrémé
- \* 400 g de gruyère râpé



Les principaux ingrédients

## Quelques commentaires avant de vous lancer

Vous l'aurez vite compris : cette recette exige du temps et il est préférable de la tester pendant la saison des courgettes et des aubergines. La moussaka est en fait un plat super complet dont la recette joue à « trois pour le prix d'une seule » : vous devrez préparer une sauce rouge (très bonne également pour un plat de pâtes), les légumes propres à la moussaka et une sauce béchamel (qui peut servir pour tout à fait autre chose qu'une moussaka, mais alors prenez soin de réduire la quantité de farine à 90 g pour éviter que votre sauce ne soit aussi épaisse que ce qu'exige une moussaka).

Compte tenu de cette dure réalité, la préparation en plusieurs étapes peut s'avérer une idée judicieuse si vous ne voulez pas passer la journée dans votre cuisine : rien ne vous oblige à faire la sauce et la cuisson de la moussaka le même jour. Parlant de faire les choses en prenant son temps et sans stresser, ce qui est tout de même une marque de fabrique des pays du sud européen, la moussaka devient meilleure si vous la laissez reposer une nuit après cuisson avant de la manger.

Vous aurez aussi remarqué que la recette en question est pour 12 personnes. Il est possible de congeler une moussaka. Etant donné l'effort que représente la préparation de ce plat, il y a des économies d'échelle à exploiter...

Pour la préparation de la sauce, il faut s'armer de patience et laisser tout ça mijoter le temps qu'il faut pour que les ingrédients puissent marier leurs saveurs et leurs parfums. Evidemment, il sera bon de veiller à remuer cette sauce très régulièrement pour éviter que les morceaux de légumes n'accrochent au fond de votre fait-tout.

La béchamel est aussi un élément critique de votre moussaka. Un conseil : Ne la quittez pas des yeux et veillez à toujours bien la remuer parce que le point de passage d'une consistance liquide à une consistance beaucoup plus dense est très bref. Or, une béchamel doit doucement cuire et s'épaissir, mais jamais bouillir ! Vigilance donc. La béchamel est une chose sérieuse dont on ne parle pas assez à nos concitoyens aujourd'hui. D'ailleurs, je propose qu'on mette la recette exacte et la procédure précise pour faire de la béchamel dans la future constitution pangalactique et intersidérale.



Amusez-vous en faisant ce plat. Chaque étape présente ses petits défis et mérite votre attention. Le goût n'en sera que meilleur, car, comme pour beaucoup de choses en notre univers, la qualité du résultat dépend du cœur avec lequel on a parcouru le chemin et non de la technique pure ou de l'obstination avec laquelle on a sacrifié chaque pas du chemin sous prétexte que seul compte le résultat. Et ne pensez pas trop à cette dernière phrase en cuisinant. Cuisinez en sentant en vous le flux universel. C'est un peu comme des rayons de lumière solaire qui se manifestent derrière la silhouette d'un arbre amateur de Magritte un beau

samedi matin d'été en Belgique.

## Le plan d'action

Les instructions pour la réalisation de la moussaka se trouvent dans la liste ci-dessous, qui est complétée par un diagramme vous proposant une organisation du travail conçue pour minimiser la durée totale des travaux de cuisine sans pour autant altérer le goût du plat. Comme quoi Mc Donald n'a rien compris à la vie, lui qui sacrifie les bonnes choses sur l'autel de la vitesse frénétique et de la rentabilité délirante.

	Durée	1 h	2 h	3 h	4 h	5 h	6 h	7 h	8 h	9 h
<b>0 Préparation d'ensemble</b>	<b>0:30</b>									
0.01 Laver les légumes	0:30	█								
<b>1 La sauce</b>	<b>4:30</b>									
1-001 Faire revenir le hachis à feu doux dans une casserole	0:30	█								
1-002 Ajouter 1 cuillère à café de cannelle et poursuivre la cuisson	0:15		█							
1-003 Garder la viande pour l'incorporer dans la sauce	-									
1-004 Eplucher les oignons et les couper en fins quartiers	0:30		█							
1-005 Enlever le germe de 3 caieux (gousses) d'ail (voir photo)	0:10			█						
1-006 Broyer ou émincer les 3 caieux d'ail	0:05				█					
1-007 Faire revenir les oignons et l'ail dans un fait-tout à feu doux	0:25			█						
1-008 Ajouter sel, poivre et origan dans le fait-tout	0:02				█					
1-009 Couper les 3 poivrons en petits bouts de 1cm x 1cm	0:20					█				
1-010 Ajouter les poivrons dans le fait-tout et continuer la cuisson	0:20						█			
1-011 Couper les tomates en quartiers	0:10							█		
1-012 Ajouter les tomates dans le fait-tout et continuer la cuisson	0:15								█	
1-013 Ajouter 1 kg de purée de tomates et le même volume d'eau	0:05									█
1-014 Ajouter 1 cuillerée à café de sucre	-									
1-015 Continuer la cuisson	0:15									
1-016 Incorporer la viande hachée dans le fait-tout	0:05									
1-017 Ajouter sel, poivre et origan si nécessaire pour vous	-									
1-018 Laisser mijoter à feu doux en remuant régulièrement	1:00					█				
1-019 Garder la sauce pour la phase d'assemblage de la moussaka	-									
<b>2 Préparation des aubergines, courgettes et pommes de terre</b>	<b>3:00</b>									
2-001 Couper les aubergines en tranches de 0,5 cm d'épaisseur	0:20		█							
2-002 Couper les courgettes en tranches de 0,5 cm d'épaisseur	0:20			█						
2-003 Faire dégorger courgettes et aubergines dans de l'eau très salée	1:00									
2-004 Rincer courgettes et aubergines	0:10									
2-005 Cuire les courgettes et les aubergines à la vapeur	0:20						█			
2-006 Eplucher les pommes de terre, les couper en tranches de 0,25 cm	0:45							█		
2-007 Cuire les pommes de terre à la vapeur	0:30								█	
<b>3 Sauce béchamél épaisse</b>	<b>0:45</b>									
3-001 Faire fondre le beurre (90g) et incorporer la farine - éviter les grumeaux	0:10									
3-002 Cuire pendant 2 min à feu doux en continuant de remuer	0:02									
3-003 Hors du feu ajouter le lait tiède (90 cl) en remuant	0:05									
3-004 Une fois le mélange homogène remettre sur le feu doux et remuer	0:15									
3-005 Garder la béchamel pour la fin	-									
<b>4 Assemblage et cuisson de la moussaka</b>	<b>1:30</b>									
4-001 Poser une couche de pommes de terre dans 2 grands plats										
4-002 Ajouter une couche de sauce rouge										
4-003 Poser une couche de courgettes										
4-004 Ajouter une couche de sauce rouge										
4-005 Poser une couche d'aubergines										
4-006 Ajouter une couche de sauce rouge	0:15									
4-007 Ajouter délicatement en surface la béchamel	0:10									
4-008 Parsemez de gruyère ou d'emmental râpé	0:05									
4-009 Préchauffer le four à 200°	0:10									
4-010 Cuire les plats à 200°C pendant 40 min et à 150°C pendant 20 min	1:00									

## Et en photos ça donne quoi ce plan d'action ?



Extraction du germe d'une gousse d'ail



Le faitout avec oignons, ail et poivrons



L'assemblage de la moussaka



Les poivrons coupés



Béchamel - préparation



La moussaka au four