

Ingrédients

ÉGRAINÉ VÉGÉTAL

180 g Égrainé végétal Proteinel
4 u Aubergine
100 g Oignon
12 g Ail en poudre
720 g Bouillon de légumes
830 g Sauce tomate
4 branches de Thym
3 feuilles de Laurier
2 g Sucre
q/s* Sel / Poivre 5 baies
30 g Huile d'olive

BÉCHAMEL

60 g Beurre + 60 g Farine
1 l Lait
75 g Gruyère
q/s* Muscade / Sel / Poivre 5 baies

GARNITURE

80 g Beurre
100 g Gruyère

*q/s = quantité suffisante.

MOUSSAKA végétale

Mise en œuvre

Nettoyer les légumes et les éplucher. Ciseler les oignons. Couper finement l'aubergine et dégorger au sel 15 min. Rincer les aubergines à l'eau claire. Les faire suer dans un peu d'huile d'olive. Réserver sur du papier absorbant.

FARCE cuisson 15 min.

Faire revenir les oignons dans 5 càs d'huile d'olive. **Bien rissoler** l'égrainé végétal dans l'huile. **Hors du feu**, après un léger refroidissement, ajouter en 1x le bouillon de légumes, la sauce tomate et l'ail, le thym et le laurier. Assaisonner avec du sel et du poivre.

BÉCHAMEL

Réaliser un roux blanc et refroidir. Ajouter le lait chaud et mélanger jusqu'à épaississement. Passer la préparation au chinois et ajouter le gruyère. Assaisonner avec le sel, poivre et muscade.

DRESSAGE

Beurrer un plat à gratin. Mettre une première couche de farce. Recouvrir de tranches d'aubergines. Ajouter la sauce et un peu de béchamel. Répéter le même procédé et recouvrir de fromage avant d'enfourner. **Gratiner au four à 180°C pendant 15 min.**



ÉGOUTTER les aubergines après rinçage

180g
Égrainé
végétal

10
Fork and knife icon



15min
180°C

