LA BELLE VIE | Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Moussaka vegan

Pour 3 personnes | Très facile

95 min | 4.44€ La portion (prix indicatif)

La voici vegan la moussaka.

Les ingrédients

- **2 pièce** de Aubergine
- **220 g** de Haché végétal nature
- **0.5 pièce** de Oignon rouge
- **230 g** de Sauce tomate
- **2 c à c** de Concentré de tomate
- **45 ml** de Vin rouge pour cuisiner
- **1 c à c** de Arôme exhausteur de goût type Maggi, Viandox
- **20 g** de Margarine à cuisiner
- **20 g** de Farine de blé tout usage (T45 ou T55)
- **300 ml** de Lait végétal
- **2 c à c** de Paillette de levure de bière
- **15 g** de Parmesan végétal
- **2 gousse** de Ail

Étapes de préparation

Préparation : 30 min | **Cuisson :** 65 min | **Attente :** 0 min

Les aubergines

1. Si besoin, préchauffez votre four à 200°C en chaleur tournante (cf. étape N°4).
2. Lavez et équeutez 2 aubergines. Coupez des tranches de 1 cm d'épaisseur. Vous pouvez couper dans la longueur ou dans la largeur : faites le test avec votre plat à gratin pour voir si c'est plus simple de couper des rondelles ou des lamelles.

3. Si vous avez le temps, faites-les tremper dans de l'eau froide, cela permettra d'enlever l'amertume de l'aubergine.

4. Faites-les ensuite précuire. Pas besoin de les dorer, juste les attendrir suffiront.
   Au choix :
   à la poêle avec de l'huile, 2 à 3 minutes par face pour les précuire (quand l'aubergine devient molle et un peu translucide, c'est bon)
   au four à 200°C en chaleur tournante pendant une dizaine de minutes.

La farce

5. Pendant ce temps, ciselez grossièrement un oignon rouge. Hachez 2 gousses d'ail.

6. Chauffez de l'huile d'olive dans une poêle. Faites revenir les oignons pendant 2 minutes à feu moyen.

7. Ajoutez 220 g de farce végétale. Faites cuire 5 min.

8. Ajoutez 2 càc de concentré de tomate et l'ail et mélangez une minute.

9. Versez 230 g de sauce tomate, salez et poivrez. Mélangez

10. Versez 45 ml de vin rouge et 1 càc d'arôme et laissez-le s'évaporer. Faites mijoter à feu doux pendant 10 minutes.
    Vérifiez l'assaisonnement en fin de cuisson.

La béchamel

11. Préchauffez votre four à 200°C en chaleur tournante si vous ne l'avez pas fait avant.

12. Pendant la cuisson de la farce, préparez la béchamel.
    À feu doux, faites fondre 20 g de margarine. Ajoutez 20 g de farine et fouettez 1 minute.
    Le mélange va devenir mousseux et à l'aspect granuleux, c'est le signe que la farine cuit.

13. Versez 300 ml de lait végétal en fouettant pour bien délayer le roux. Faites cuire à feu doux pour faire épaissir, en mélangeant de temps en temps.
    Poivrez en fin de cuisson et réservez-la.

Le montage

14. Tapissez le fond du plat à gratin avec la moitié des aubergines.

15. Recouvrez avec la farce, puis faites une seconde couche avec le reste des aubergines.

16. Nappez avec la béchamel et saupoudrez de 15 g de parmesan végétal.

17. Enfournez entre 20 et 25 minutes. La moussaka doit être gratinée et les aubergines bien fondantes (plantez une lame de couteau si vous avez un doute, vous ne devez rencontrer aucune gêne). Si le dessus gratine trop vite, recouvrez avec du papier aluminium et poursuivez la cuisson.

18 Servez avec une salade verte, du mesclun bien vinaigré en assaisonnement.