



MOUSSAKA DE COURGETTE AU BŒUF

avec sauce à la crème



BONJOUR

POIVRE CITRONNÉ

Un assaisonnement apprécié en cuisine grecque pour son goût d'agrumes

TEMPS: 45 MIN



Bœuf haché



Farine tout usage



Courgette



Pomme de terre à chair jaune



Poivre citronné



Vinaigre de vin rouge



Crème sure



Pâte de tomate



Ail



Oignon rouge, haché



Fromage parmesan

SORTEZ

- Plat de cuisson, 23 sur 33 cm
- Tasses à mesurer
- Passoire
- Presse-ail
- Cuillères à mesurer
- Lait **2** (½ tasse)
- Beurre non salé **2** (3 c. à table)
- Casserole moyenne
- Papier d'aluminium
- Grande poêle antiadhésive
- Épluche-légumes
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

4 pers

- Bœuf haché 500 g
- Farine tout usage **1** 1 tasse
- Courgette 200 g
- Pomme de terre à chair jaune 600 g
- Poivre citronné 2 c. à table
- Vinaigre de vin rouge **9** 2 c. à table
- Crème sure **2** 9 c. à table
- Pâte de tomate ¼ tasse
- Ail 12 g
- Oignon rouge, haché 113 g
- Fromage parmesan **2** ½ tasse

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Fish/Poisson
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 71 °C/160 °F.



BON DÉPART



Préchauffer le four à **450 °F** (pour cuire la moussaka). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une casserole moyenne, ajouter **6 tasses** d'eau et **2 c. à thé** de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, peler, puis couper les **pommes de terre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Couper la **courgette** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Dans la même casserole à feu moyen, ajouter **3 c. à table** de **beurre**, puis le **reste** des **oignons**. Cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 2 à 3 min. Saupoudrer de **farine** et ajouter l'**ail**. Cuire en remuant pour couvrir, 1 min. Ajouter **½ tasse** de **lait** et porter à ébullition. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, 1 min. Retirer la casserole du feu, puis incorporer la **crème sure**. **Saler** et **poivrer**.



2 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Ajouter les **pommes de terre** à l'**eau bouillante**, puis baisser à feu moyen. Cuire à découvert jusqu'à ce qu'elles soient presque cuites, de 5 à 6 min. Égoutter et réserver. Essuyer la casserole.



5 ASSEMBLAGE

Badigeonner un plat de cuisson de 23 sur 33 cm d'**huile**. Couvrir le fond du plat de **¼ tasse** de **sauce**, puis recouvrir d'une couche de **pommes de terre**, puis de **bœuf**, puis de **courgettes**. Napper du **reste** de **sauce**, puis saupoudrer de **parmesan**. Couvrir de papier d'aluminium. Cuire au **centre** du four jusqu'à ce que le pourtour bouillonne et que la **courgette** soit légèrement croquante, de 14 à 16 min.



3 CUIRE LE BŒUF

Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis le **bœuf**, le **poivre citronné** et la **moitié** des **oignons**. Cuire le **bœuf** en le défaisant en morceaux jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée, de 7 à 8 min. (**ASTUCE**: cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F.***) Ajouter la **pâte de tomate** et **1 c. à table** de **vinaigre**. Bien mélanger. **Saler**. Réserver.



6 FINIR ET SERVIR

Lorsque les **légumes** sont presque tendres, retirer l'aluminium. Actionner la fonction **griller** et gratiner au **centre** du four jusqu'à ce que le dessus soit brun doré et que les **légumes** soient tendres, de 4 à 5 min. Répartir la **moussaka** dans les assiettes.

DÉLICIEUX

Cette moussaka est le summum de la bouffe réconfort!

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh | (855) 272-7002 | bonjourFresh.ca | bonjour@hellofresh.ca