

Moussaka légère ou mille feuilles d'aubergine



4 personnes :

2 aubergines

300g de viande haché

1 carotte

1 oignon

1 gousse d'ail écrasée

½ cuil. à café de cumin

½ cuil. à café de piment doux ou fort selon le gout.

de la sauce tomate

Sel, poivre

De l'huile d'olive

Du fromage râpé

Faire revenir l'oignons coupé finement et l'ail écrasé dans un filet d'huile d'olive, ajouter la carotte râpée puis laisser cuire pendant 5 minutes.

Ajouter la viande haché, les épices, laisser cuire en mélangeant constamment, puis ajouter la sauce tomate, vérifier l'assaisonnement

une fois le mélange bien cuit, retirer du feu.

Couper les aubergines en rondelles, les faire griller soit à la plancha soit sur une poêle-grill avec un filet d'huile d'olive, en appuyant légèrement avec une fourchette sur l'aubergine pour accélérer la cuisson.

Une fois les rondelles d'aubergine bien cuites, les saler puis commencer le dressage :



Mettre une première rondelle au fond d'un petit [cercle pâtissier dispo ici clic](#)

Ajouter une couche de viande hachée et tasser à l'aide du poussoir.

Ajouter encore une couche d'aubergine, viande hachée en tassant à chaque fois avec le poussoir.

Parsemer de fromage, et mettre au four pendant quelques minutes, le temps nécessaire pour que le fromage soit fondu.

Utiliser le poussoir pour faciliter le démoulage (poser le poussoir sur la surface du mille feuilles en retirant le cercle tout simplement..)