



FONDATION
POUR LA NATURE
ET L'HOMME



Moussaka aux lentilles vertes



1 pers.



15 min de
préparation



55 min



Moyen



1,29 € /portion
en bio

Étapes de la recette



1 - Trempage & Cuisson

Mettre les lentilles vertes à tremper la veille dans un grand volume d'eau froide. Le lendemain, les mettre à cuire dans un grand volume d'eau pendant 8 min.



2 - Assaisonnement & Cuisson

Faire revenir l'oignon, l'ail et les épices dans une casserole. Ajouter les lentilles cuites puis le coulis de tomate. Laisser cuire à feu doux 10 minutes.



3 - Découpe

Couper les patates douces et pommes de terre en rondelles de 2 cm. Assaisonner de sel, poivre, cumin et huile d'olive, puis mettre dans un plat à gratin et cuire 170°C 30 mn



4- Préparation Béchamel

Faire fondre le beurre et la noix de muscade râpée dans une casserole. Ajouter la farine puis cuire à feu doux en versant progressivement le lait froid. Mélanger et porter à ébullition.



5 - Montage

Ajouter la sauce à base de lentilles sur les légumes cuits. Verser par dessus la béchamel. Saupoudrer de parmesan râpé. Mettre à gratiner 30 min à 170°C dans un four préchauffé.



6 - Dégustation

Laisser légèrement refroidir à la sortie du four et savourer la recette.