

Courgettes et bœuf façon Moussaka



6



5 min



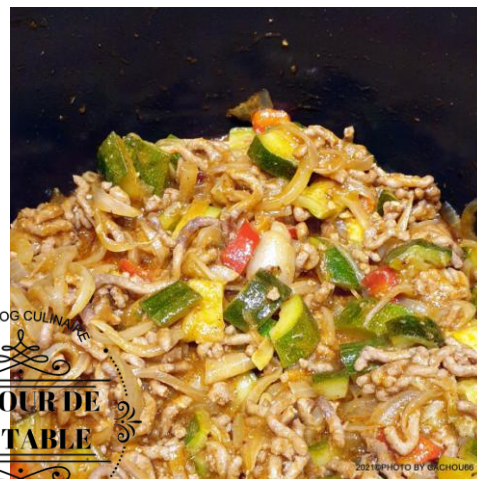
15 min



6 min

INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères de beurre d'escargot (reste)
- 2 oignons moyens
- 4 gousses d'ail
- 1/2 poivron rouge
- 3 courgettes
- 200 g de purée de tomates frito
- 500 g de viande de bœuf hachée
- du sel fin de Guérande
- 6 tours de moulin à poivre 5 baies
- 1 cuillère à soupe d'épices maison (moussaka)



RECETTE

Préparer les légumes :

Emincer grossièrement les oignons et hacher les gousses d'ail.

Couper le poivron en lanières ou en morceaux.

Laver bien les courgettes. Couper en cubes sans éplucher.

En mode manuel, position « dorer » :

Verser l'huile olive et le beurre d'escargot (no gaspi) pendant le préchauffage.

Ajouter les oignons et l'ail hachés.

Faire revenir 5 minutes en mélangeant de temps en temps.

Ajouter le poivron puis la viande hachée émiettée, les épices moussaka, le sel et le poivre.

Mélanger doucement.

Faire revenir au moins 5 minutes tout en mélangeant régulièrement.

Ajouter la sauce tomate puis ajouter les cubes de courgettes, mélanger.

Cuisson sous pression : 6 minutes.

Dressage:

Dresser dans un plat à gratin ou plat individuel.

Parsemer de fromage râpé dessus (ou napper de béchamel comme la moussaka) (je ne l'ai pas fait, plus léger pour un repas du soir).

NOTES

Réchauffer à basse température (pour ma part au grill All-Clad à 120/160°C).

Info nutritionnelle : kcal/100 g

Bon appétit...