

Temps : 20 min

Niveau : Facile

Personnes : 10

Un grand classique revisité en version végétarienne : des couches gourmandes d'aubergines et de lentilles sublimes par une béchamel onctueuse et un gratin doré.

Préparation

Etape 1

Préchauffer le four à 200°C.

Etape 2

Faire revenir l'oignon dans de l'huile d'olive puis ajouter les lentilles égouttées et compoter avec le concentré de tomates. Faire frire les aubergines en cubes et les mélanger avec le concassé de tomates.

Etape 3

Dans un bac gatro, monter le plat avec les lentilles, la béchamel et les aubergines en cubes. Ajouter les tranches d'aubergines grillées, puis l'emmental pour gratiner.

Etape 4

Enfourner pour 20 minutes à 180°C. Servir avec de la salade de saison.

Conseils

L'ASTUCE ANTI-GASPI DU CHEF

Réaliser une base condimentaire : garder ce qu'il reste de la moussaka, enlever dans la mesure du possible le fromage fondu sur le dessus et mixer le tout avec une huile d'olive, de l'ail et du cumin pour réaliser un tartinaable ou condiment d'accompagnement pour une entrée.

L'INFO DE NOTRE NUTRITIONNISTE :

Cette recette met à l'honneur les lentilles, légumineuses réputées pour leur richesse naturelle en protéines végétales et en fibres.

Ingrédients



2 kg Lentilles vertes



500 g Oignons en dés



150 g Huile d'olive



400 g Concentré de tomates



1500 g Aubergines en cube



500 g Sauce béchamel



500 g Aubergines grillées



300 g Gruyère râpée



Sel et poivre



Muscade

Valeurs nutritionnelles

Informations pour	100g
Valeur énergétique	816
Matières grasses (g)	2,3
Dont acides gras saturés	6,1
Glucides (g)	20,4
Dont sucres	3,8
Protéines (g)	11,3
Sel (g)	0,17