La **moussaka** est un plat traditionnel des Balkans et du Moyen-Orient, le plus souvent associé à la Grèce ou à la Turquie, à base d'aubergines grillées, d'oignons et de tomates. La fameuse version grecque contient également de la viande hachée de mouton.

La version arménienne aux courgettes est beaucoup plus facile à faire et surtout beaucoup plus digeste.

Ingrédients pour la moussaka aux courgettes

Pour 3 à 4 personnes
4/5 courgettes, 350/400g de viande hachée, 4/5 tomates, 2 oignons, huile végétale (arachide ou colza), poivre et sel.

Etape 1
Eplucher les courgettes et les couper en lamelles dans le sens de la longueur.
Couper les oignons en petits dés et les faire roussir dans une casserole avec de l'huile.
Couper les tomates en petits dés.

Etape 2
Une fois les oignons roussis, saler et poivrer.
Ajouter la viande hachée en remuant. Une fois la viande cuite et mélangée aux oignons, ajouter les tomates coupées en dés. Remuer et laisser mijoter un peu.

Etape 3
Tapisser le fond d'un faitout avec des lamelles de courgettes.
Ajouter sur ce lit de courgettes le mélange viande hachée, oignons, tomates. Bien étaler sur les courgettes.
Couvrir la viande hachée avec le reste de lamelles de courgettes. On peut en mettre plusieurs couches.
Couvrir avec de l'eau, un ou deux centimètres au-dessus des courgettes. Ajouter de l'huile végétale.

Etape 4
Faire cuire, à feu doux jusqu'à l'évaporation de presque la totalité de l'eau, en évitant de faire bruler le fond du faitout.

Une fois refroidi, vous pouvez conserver ce plat pendant plusieurs jours au réfrigérateur. Comme beaucoup de plats, plus c'est réchauffé, meilleur c'est !

Ce plat se suffit à lui-même, mais peut aussi s'accompagner de riz.

Note : les quantités indiquées sont pour deux personnes, mais tout cela n'a pas d'importance, car c'est à vous de décider si vous voulez en faire beaucoup ou peu. Sachez que vous pouvez faire plusieurs couches de viande hachée et plusieurs couches de lamelles de courgettes.

Bon appétit !

N'hésitez pas à contacter le chef si vous avez des questions sur ses recettes : remy.arca@outlook.fr