



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Moussaka végétarienne

JUILLET



Ingrédients

Ingrédients pour 4 personnes :

- 600 g de pommes de terre fermes
- 2 aubergines
- 150 g de protéines de soja en gros morceaux, séchées
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 c.à.s. de concentré de tomate
- 2 boîtes de tomates pelées
- sel et poivre
- 1 c.à.c. d'origan
- 1 c.à.c. de cannelle
- 1 c.à.c. de poudre de paprika
- 100 g de fromage râpé
- 400 g de yaourt
- de l'huile d'olive

Préparation

- Faire étuver à la vapeur les pommes de terre dans leur peau pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
- Laver les aubergines et les couper en fines tranches. Les faire frire dans l'huile d'olive dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Faire cuire les protéines de soja dans de l'eau selon les instructions de l'emballage et les égoutter.
- Peler et couper en petits dés les oignons et l'ail.
- Faire sauter les oignons, l'ail et les morceaux de soja dans une poêle.
- Ajouter le concentré de tomates et les tomates pelées et laisser mijoter pendant 10 minutes.
- Assaisonner avec le sel, le poivre, l'origan, le paprika et la cannelle.
- Préchauffer le four à 180 °C chaleur tournante.
- Graisser un plat à four avec de l'huile d'olive.
- Éplucher les pommes de terre, les couper en tranches et en placer la moitié dans le plat à four.
- Répartir la sauce tomate, puis les tranches d'aubergine, et enfin les pommes de terre restantes.
- Mélanger le fromage et le yaourt et verser le tout sur les pommes de terre.
- Faire cuire la moussaka sur la grille centrale du four pendant environ 35 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit dorée.



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Veggie Moussaka

JULI



Zutaten

für 4 Personen:

- 600 g festkochende Kartoffeln
- 2 Auberginen
- 150 g Sojaprotein in groben Stücken, getrocknet
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Dosen geschälte Tomaten
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Oregano
- 1 TL Zimt
- 1 TL Paprikapulver
- 100 g geriebener Käse
- 400 g Joghurt
- Olivenöl

Zubereitung

- Die Kartoffeln mit Schale etwa 20 Minuten im Dampfgaraufsatz dämpfen bis sie gar sind.
- Die Auberginen waschen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne in Olivenöl anbraten.
- Die Sojaproteine nach Packungsanleitung in Wasser kochen und abtropfen lassen.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Zwiebeln, Knoblauch und Sojastücke in einer Pfanne anbraten.
- Tomatenmark und geschälte Tomaten dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen.
- Mit Salz, Pfeffer, Oregano, Paprika und Zimt abschmecken.
- Den Backofen vorheizen auf 180 °C Umluft.
- Eine Ofenform mit Olivenöl einfetten.
- Die Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und die Hälfte in die Ofenform geben.
- Die Tomatensoße und anschließend die Auberginenscheiben darüber verteilen und die restlichen Kartoffeln darüber schichten.
- Käse und Joghurt miteinander verrühren und über die Kartoffeln geben.
- Das Moussaka auf der mittleren Schiene des Ofens ca. 35 Minuten goldgelb backen.

Le bon wagon
Magasin BIO & REGIONAL



1 heure + 35 min au four



Le bon wagon
Magasin BIO & REGIONAL



1 Stunde + 35 Minuten im Ofen

