

Light lamb Moussaka and pistachios

PREPARATION: 25 min. COOKING: 1 h 45 min.

For 6 to 8 people:

1 kg aubergine (4 aubergines)
5 soup spoonsful of olive oil
2 soup spoonsful of lemon juice
3 onions
700g minced boneless shoulder of lamb
3 soup spoonsful of flour
2 cloves of garlic
200 mL dry white wine
5 soup spoonsful of tomato sauce
50 g of coarsely chopped pistachios
2 bunches of basil
3 eggs
100 g of grated Parmesan cheese
Salt, pepper.

Preheat oven to 180 C

Cut the aubergines lengthwise into 4 pieces
Separate the black skin from the white part with about 1 cm of white still attached to the skin. Cut the remaining white part into slices of 50 mm.
Arrange the aubergine (skin and white part) on cooking paper on an oven tray.
Slather with a mixture of equal parts lemon juice and olive oil.
Cook for 20 to 30 minutes in the oven. Stop when it seems to be cooked.

While cooking the aubergine:

Peel and chop the onions.

In 2 soup spoonsful of olive oil fry the chopped onions until they are golden in a frying pan.

Add the meat, mix and leave for 3 min.

Sprinkle with flour and let cook for 3 min.

Add chopped garlic, wine and tomato sauce.

Let the liquid evaporate then turn off the heat.

After the mixture in the frying pan has cooled to be just warm then add and mix in the eggs, the pistachios, the chopped basil and the Parmesan cheese. Salt and pepper to taste.

In an oiled cake tin, cover the bottom and sides with the skin slices of aubergine – black side against the side of the cake tin.

Fill with alternating layers of the non-aubergine mixture and the cooked 'white' slices of aubergine.

Cook for 1 hour in the oven.

Server hot, warm or cold with a salad.

Moussaka allégée agneau et pistaches

PREPARATION. 25 MIN. CUISSON :1H 45 MIN.

Pour 6 à 8 personnes: 1 kg d'aubergine (4 pièces), 5 c. à s. d'huile d'olive, 2 c. à s. de jus de citron. 3 oignons. 700 g crepeau d'agneau désossé et haché. 3 c. à s. de farine, 2 gousses (ail). 20 cl de vin blanc sec. 5 c. à s. de ketchup, 50 g de pistaches crues émondées, 2 bouquets de basilic, 3 œufs. 100 g de parmesan râpé. sel, poivre. Préchauffez le four à 180 °C. Taillez dans la longueur les aubergines sur quatre côtés, de manière à obtenir quatre tranches couvertes de peau noire.

Tranchez le reste (les cœurs blancs). Disposez le tout sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. Badigeonnez d'un mélange à parts égales de jus de citron et d'huile. Enfournes pour 20 à 30 min. Dans 2 c. à s. d'huile chaude. faites dorer les oignons pelés et émincés.

Ajoutez-y la viande. remuez pendant 3 min. Parsemez de farine. laissez cuire pendant 3 min. Ajoutez l'ail haché, le vin et le ketchup. Laissez le liquide s'évaporer, puis éteignez. Après refroidissement. incorporez les œufs, les pistaches, le basilic haché et le parmesan. Salez. poivrez.

Dans un moule charlotte huilé. couvrez le fond et les côtés de tranches d'aubergine. côté noir contre le métal. Remplissez. en alternant les couches de farce et les couches d'aubergine. Enfournes pour 1 h. Servez chaud. tiède ou froid avec une salade.