# RECETTE Moussaka de thon aux légumes - 4 personnes

## INGRÉDIENTS

2 aubergines, 2 courgettes, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 400 g de thon au naturel, 400 g de tomates concassées, 1 c. à soupe de concentré de tomates, 1 c. à café d'herbes de Provence, huile d'olive, sel, poivre
Pour la béchamel légère : 30 g de beurre ,30 g de farine ,40 cl de lait, noix de muscade râpée, sel, poivre

## PRÉPARATION

1. Préparer les légumes
Laver les aubergines et courgettes, puis les couper en rondelles fines, les faire revenir dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient tendres, saler et poivrer légèrement, réserver
2. Faire la sauce au thon
Émincer l'oignon et l'ail, les faire revenir dans un filet d'huile, ajouter les tomates concassées, le concentré de tomates, les herbes, sel et poivre, laisser mijoter 10 minutes
Incorporer le thon égoutté et émietté, mélanger et cuire encore 5 min, réserver
3. Préparer la béchamel légère
Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine, bien mélanger, verser le lait petit à petit en fouettant pour éviter les grumeaux, laisser épaissir à feu moyen, ajouter sel, poivre, muscade, réserver.
4. Monter la moussaka
Dans un plat à gratin : Étaler une couche de légumes, ajouter une couche de sauce au thon, répéter jusqu'à épuisement des ingrédients (terminer par des légumes), napper de béchamel sur le dessus
5. Cuisson
Enfourner à 180°C pendant 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré

LAGNY
sur Marne