

*Entrées chaudes aux produits de la mer*

# Conserve de moussaka de sardines au curcuma



**50 min 10 min 20 min 20 min 345**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

Préparation des aubergines

- 1 Ôter le pédoncule de l'aubergine préalablement lavée, couper un bord pour réaliser une assise puis la tailler en tranches d'environ 2cm.
- 2 Déposer les tranches dans une passoire, saupoudrer de gros sel et laisser dégorger 20 minutes.

## Étape 2

Préparation de la béchamel

- 1 Fondre le beurre dans une casserole.
- 2 Ajouter ensuite la farine en une fois et bien mélanger. Cuire 2-3 minutes en remuant.
- 3 Ajouter le lait petit à petit en mélangeant constamment.
- 4 Quand tout le lait est versé et la sauce un peu épaisse, retirer du feu et assaisonner de poivre et de curcuma.

## Étape 3

Cuisson des aubergines

- 1 Rincer les aubergines et bien les éponger avec du papier

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Moussaka

400 g **Filet(s) de sardines**  
 1 pincée(s) **Curcuma**  
 1 **Aubergine**  
 25 g **Beurre**  
 25 g **Farine**  
 25 cl **Lait entier**  
 1 **Huile d'olive**  
 1 **Sel**

### Dressage

1 **Mesclun**

absorbant.

- 2 Quadriller les deux faces des aubergines avec la pointe du couteau sans trop entailler la chair.
- 3 Dans une poêle sur feu vif, couvrir le fond d'huile d'olive.
- 4 Quand l'huile est bien chaude, déposer les aubergines. Cuire environ 3min de chaque côté.
- 5 Ne pas hésiter à ajouter de l'huile dans la poêle et sur les tranches d'aubergines : elles la boivent beaucoup et il ne faut pas qu'elles accrochent.
- 6 Réserver les aubergines sur du papier absorbant pour éponger le surplus d'huile.

#### **Étape 4**

##### Montage de la préparation

- 1 Préchauffer le grill du four.
- 2 Découper les aubergines de la taille des boîtes de conserve.
- 3 Ajouter les filets de sardines sur les aubergines.
- 4 Couvrir avec une couche de béchamel.
- 5 Enfournier juste sous le grill pendant 5 minutes pour les gratiner.

#### **Étape 5**

##### Dressage

- 1 Sortir les boîtes du four. Servir tel quel sur une assiette en déposant le couvercle des boîtes dessus.
- 2 Ajouter un peu de mesclun à côté des boîtes. Assaisonner de sel et de quelques gouttes d'huile d'olive.
- 3 Finir la décoration avec quelques pincées de curcuma.