

# Moussaka de Quinoa & Aux Protéines de Soja Déshydratées



## Ingrédients

- 3 grosses aubergines coupées dans le sens de la longueur assez épaisses
- 300 g de quinoa
- 1 gros oignon rouge et une échalote
- 2 gousses d'ail
- 1 cube légume et du sel
- 500g de pulpe de tomate
- ¼ de poivron frais rouge, vert et jaune
- 100g de protéine de soja ou 2 steaks de soja (*facultatif*)
- Herbes fraîches de préférence ou séchées (Coriandre, persil, sauge, romarin, basilic)
- 1 càc de Gomasio fait maison
- ½ càc de paprika doux
- ½ càc de curcuma
- ¼ càc de gingembre moulu ou petit bout de gingembre frais

## Préparation

- Mettre dans une grande poêle les protéines de soja déshydratées et y ajouter un peu d'eau chaude.
- Hacher finement les herbes fraîches avec l'oignon, l'échalote, le gingembre frais, le cube, les poivrons
- Lorsque l'eau a été absorbée par les protéines de soja, les faire revenir avec un petit peu d'huile et du gomasio fait maison, et y verser le mélange herbes, oignon etc, sans oublier le paprika et le curcuma.
- Lorsque votre mélange a une belle couleur dorée, ajoutez y la sauce tomate avec un peu d'eau et laissez mijoter à feu doux. Rajouter un peu de sel s'il en manque
- Laver puis Couper l'aubergine en tranches assez épaisses dans le sens de la longueur et piquer les avec une fourchette pour en faciliter la cuisson.
- Dans une poêle mettre un peu d'huile et avec un papier absorbant ou une pomme de terre coupée en 2 étaler l'huile dans le diamètre de la poêle pour éviter que ce soit trop gras.
- Poser y les tranches d'aubergines que vous faites cuire des deux côtés ; s'il manque un peu d'huile utiliser le papier absorbant ou la pomme de terre
- Dans une grande casserole faire bouillir de l'eau puis y verser le quinoa environ 15 à 20 mn de cuisson.
- Dans un grand moule à gratin, mettre une couche de la sauce tomate aux protéines de soja déshydratées puis une couche de quinoa, puis deux couches d'aubergines grillées

- Faire une couche de sauce tomate aux protéines de soja déshydratées deux couches d'aubergines grillées, sauce tomate de nouveau et mettez tout le reste du quinoa
- S'il reste un peu de sauce, recouvrez y le plat, sinon saupoudrez bien le quinoa avec du germe de blé pour qu'il ne brûle pas lors de la cuisson
- Enfourez thermostat 190° pendant 15 mn  
Se mange chaud...



