



Agneau

Kébbé - plat libanais à base d'agneau



2h30 **40 min** **20 min** **1h30** **243**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la farce

100 g **Agneau haché**
1 **Oignon(s) nouveau(x)**
1 c. à café **Pignons de pin**
2 pincée(s) **Ras el-hanout**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 c. à café **Huile d'olive**

Ingrédients pour les boulettes

250 g **Agneau haché**
50 g **Boulghour**
2 **Oignon(s) nouveau(x)**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 **Huile pour friture**

Étape 1

Réalisation de la farce

- 1 Eplucher et hacher finement l'oignon puis hacher plus grossièrement les pignons.
- 2 Faire chauffer une poêle sur feu moyen puis ajouter l'huile d'olive.
- 3 Ajouter l'oignon quand l'huile est chaude et laisser cuire jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
- 4 Ajouter les pignons et les faire griller.
- 5 Retirer du feu, ajouter la viande, mélanger puis réserver.

Étape 2

Réalisation des boulettes

- 1 Mettre le boulghour dans un bol, le laver consciencieusement, puis le laisser reposer 1 heure dans l'eau.
- 2 Mettre l'oignon dans le mixeur et mixer finement.
- 3 Ajouter la viande, le ras el hanout, saler et poivrer. Mixer le tout jusqu'à obtenir une pâte fine.
- 4 Essorer le boulghour, l'ajouter à la pâte et mixer afin d'obtenir un mélange homogène.

Laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur.

5

6 Prélever l'équivalent d'une grosse noix de cette pâte et en faire une boule.

7

Si la pâte est trop collante, il est possible de la fariner légèrement.

8

Écraser la boule à la main pour en faire un disque. Prélever environ une cuillère à café de farce, la poser au centre du disque. Refermer et refaire une boule.

9

Étirer la boule de manière à lui faire deux pointes, comme un ballon de rugby. Recommencer autant de fois que nécessaire.

10

Frir dans un bain d'huile préchauffé à 180°C (Th.6) jusqu'à ce que les boulettes soient dorées.

11

Il est possible de pré-cuire toutes les boulettes dans plusieurs bains. Cela permet de cuire définitivement l'ensemble juste avant d'être servi.

Étape 3

Dressage

1

Servir éventuellement avec du yaourt battu, des feuilles de menthe et un peu de raz el hanout.

2

Servir chaud.