Agneau

Boulettes d'agneau et légumes

1h20	40 min	40 min	0	661
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes

1. Eplucher les carottes, les laver et les couper en fines rondelles.
2. Laver les courgettes, couper le pédoncule. Les détailler en fines rondelles.
3. Verser le coulis de tomates dans une grande casserole, ajouter l'eau et porter doucement à ébullition.
4. Lorsque le coulis mijote, ajouter les carottes. Couvrir et laisser cuire 20 minutes à feu doux.
5. Egoutter et rincer les pois chiches.
6. Après 20 minutes, mettre les courgettes et les pois chiches. Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.
7. Incorporer au dernier moment le raz-el-hanout, le sel et mélanger.
8. Ajouter ce mélange d'épices orientales au dernier moment pour préserver ses saveurs.

Étape 2

Préparation des boulettes d'agneau

1. Eplucher l'oignon et l'ail. Retirer les germes.

   Passer rapidement la coriandre sous l'eau froide, puis

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les boulettes

- 600 g **Agneau haché**
- 2 **Oignon(s)**
- 10 branche(s) **Coriandre**
- 1 c. à soupe **Ras el-hanout**
- 1 **Sel**
- 3 **Gousse(s) d'ail**
- 50 g **Farine**
- 50 ml **Huile d'olive**

Ingrédients pour les légumes

- 2 **Courgette**
- 2 **Carotte(s)**
- 500 ml **Coulis de tomates**
- 200 g **Pois chiches en conserve**
- 500 ml **Eau**
- 1 **Sel**
- 1 c. à soupe **Ras el-hanout**

2 l'équeuter.

3 Mixer ces aromates.

4 Verser l'agneau haché dans un saladier, ajouter l'oignon, l'ail, la coriandre mixés, le sel et le raz-el-hanout.

5 Pétrir avec une main pour obtenir une chair homogène.

6 Façonner des boulettes de la taille d'une petite clémentine avec ses mains.

7 Les rouler dans la farine, réserver.

8 Passer les boulettes dans la farine leur permet de "tenir" à la cuisson.

Étape 3

Cuisson des boulettes

1 Verser de l'huile d'olive dans une poêle.

2 Saisir les boulettes à feu vif 1 minute de chaque côté, baisser ensuite le feu et laisser rissoler 15 minutes.

3 Récupérer le jus de cuisson des boulettes et le verser sur les légumes.

4 Cette étape permet de donner plus de goût aux légumes.

Étape 4

Dressage

1 Verser le mélange de légumes dans un plat creux et disposer les boulettes d'agneau dessus.