Viandes variées

Kefta - brochettes

30 min	20 min	10 min	0	305
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients

1. Eplucher et hacher le plus finement possible l'oignon.
2. Dans cette recette on peut râper l'oignon avec une râpe à gros trous pour ne pas être gêné par des trop gros morceaux au moment de former les boulettes.
3. Hacher finement la coriandre à l'aide d'un couteau éminceur.

Étape 2

Réalisation et cuisson des keftas

1. Mettre le boeuf et l'agneau dans un saladier puis ajouter l'oignon, la coriandre, le ras el hanout et le cumin. Saler et poivrer le tout.
2. Mélanger bien l'ensemble des éléments avec les mains.
3. Réaliser des boulettes d'environ 35 à 40g puis leur donner une forme allongée.
4. Piquer la viande sur des piques en bois.
5. Les piques en bois doivent être mis à tremper dans l'eau une bonne heure avant leur utilisation pour éviter qu'ils ne brûlent pendant la cuisson.
6. Verser un petit filet d'huile sur la viande et

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les keftas

- 250 g **Boeuf haché**
- 250 g **Agneau haché**
- 1 **Oignon(s)**
- 1 branche(s) **Coriandre**
- 2 c. à café **Ras el-hanout**
- 1 c. à café **Cumin (en poudre)**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**
- 1 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour le dressage

- 1 **Menthe fraîche**

éventuellement une pincée d'épices.

7 Mettre alors les brochettes soit sous un grill brûlant, soit sur un barbecue et laisser cuire jusqu'à ce que la viande soit bien dorée tout en restant fondante à l'intérieur.

8 Il ne faut donc pas cuire trop longtemps pour éviter une viande trop sèche.

Étape 3

Dressage

1 Dresser les keftas dans un saladier, décorer avec de la menthe et servir aussitôt.