



Viandes variées

Kefta - brochettes



30 min 20 min 10 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

305

CALORIES

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**

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

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.