Bœuf

Kebab de boeuf grillé à la sauce blanche

40 min	25 min	15 min	0	600
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des kebabs

1. Éplucher et hacher l'oignon. Réserver le tout dans un bol allant au micro-ondes.
2. Ajouter l'huile d'olive à l'oignon haché. Mélanger et mettre au four à micro-ondes à puissance maximum pendant 1 minute.
3. Éplucher l'ail. L'écraser dans un saladier à l'aide d'un presse-ail.
4. Dans le saladier, ajouter la coriandre, le poivre noir, le piment de Cayenne, le cumin, la coriandre en poudre, le sel, le sucre, le yaourt, l'œuf entier et le mélange huile et oignons.
5. Bien mélanger à l'aide d'une cuillère.
6. Ajouter la viande hachée et bien malaxer à la main.
7. Faire des portions de viande ayant la forme d'une petite saucisse.
8. Préparer un barbecue.
9. Griller les kebabs pendant 10 à 15 minutes à raison de 5 à 7 minutes par face. Ils doivent être bien dorés et cuits à cœur. Les retourner à l'aide d'une pince.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les kébabs

- 450 g **Boeuf haché**
- 250 g **Yaourt à la grecque**
- 1 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
- 1 **Oignon(s) rouge(s)**
- 1 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 c. à café **Gousse(s) d'ail**
- 1 c. à soupe **Coriandre**
- 0.25 c. à café **Poivre**
- 0.25 c. à café **Piment de Cayenne**
- 0.25 c. à café **Cumin (en poudre)**
- 2 c. à café **Coriandre en poudre**
- 2 c. à café **Sel**
- 1 c. à café **Sucre semoule**

Ingrédients pour la sauce blanche

- 125 g **Yaourt à la grecque**
- 2 c. à soupe **Lait en**

Étape 2

Préparation de la sauce blanche

1. Couper le concombre en deux dans le sens de la longueur. Enlever les pépins à l'aide d'une cuillère à soupe, puis râper la chair.
2. Mettre le concombre râpé dans un moulin à légumes et bien presser pour extraire un maximum de jus.
3. Si vous n'avez pas de moulin à légumes, mettre le concombre dans un torchon propre puis fermer et presser pour en extraire l'eau. Ou encore le faire dégorger.
4. Mettre le concombre râpé dans un saladier.
5. Éplucher l'ail et l'écraser à l'aide d'un presse-ail.
6. Ajouter le yaourt, le lait en poudre, le sel et le sucre. Bien mélanger.

Étape 3

Dressage

1. Griller les pains pita et les couper en deux.
2. Servir les kebabs avec les pains pita, la salade et la sauce blanche.

poudre

0.25 **Concombre**

1 **Gousse(s) d'ail**

0.25 branche(s) **Menthe fraîche**

1 c. à café **Sel**

1 c. à café **Sucre semoule**

Ingrédients pour le dressage

4 **Pain(s) Pita**

50 g **Salade(s)**