



## Bœuf

# Kefta de boeuf



**25 min** **20 min** **5 min** **0** **417**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

### Étape 1

#### Préparation des keftas

- 1 Placer la viande hachée dans un saladier.
- 2 Hacher grossièrement la coriandre et le persil. Retirer les tiges.
- 3 Ajouter les herbes hachées au saladier (en réserver un peu pour le dressage).
- 4 Râper l'oignon au dessus du saladier.
- 5 Malaxer la préparation avec les mains. Utiliser des gants si possible.
- 6 Ajouter du sel, du ras el hanout et de l'huile d'olive. Malaxer.
- 7 Placer une poêle sur feu vif. Ajouter un trait d'huile d'olive.
- 8 Se mouiller légèrement les mains pour pouvoir rouler les boulettes plus facilement.
- 9 Former les boulettes en les roulant entre les mains, les aplatir légèrement puis les placer dans la poêle.
- 10 Retourner les keftas. Elles doivent être bien grillées.
- 11 Lorsque les keftas sont cuites, les réserver sur une assiette recouverte de papier absorbant.

Ingrédients  
pour 4 personnes

#### Ingrédients pour les keftas

500 g **Boeuf haché**  
0.25 botte(s) **Persil plat**  
0.25 botte(s) **Coriandre**  
2 **Oignon(s)**  
5 cl **Huile d'olive**  
1 c. à soupe **Ras el-hanout**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

#### Ingrédients pour la cuisson

3 c. à soupe **Huile d'olive**

#### Ingrédients pour le dressage

1 **Persil plat**  
1 **Coriandre**  
1 **Piment d'Espelette**

## Étape 2

### Le dressage

- 1 Disposer les keftas sur des assiettes.
- 2 Parsemer les keftas de coriandre fraîche, de persil et de piment d'espelette.
- 3 Les keftas peuvent être accompagnées de semoule, de riz blanc ou de pâtes. Pour un plat plus léger, préférer une salade verte ou des légumes verts vapeur.