

*Boulettes de bœuf façon Kefta,
Pilaf de Boulgour et Yaourt à l'Ail*

Recettes proposées par Clémence et Nicolas

Qu'est-ce qu'on mijote, 25 mai à 17H30, en ligne

Boulettes de bœuf Kefta

Préparation : 20 minutes / Cuisson : 10 min / Pour 4 personnes (environ 15 boulettes)

- 500gr de Boeuf finement haché (frais!)	- 1 cuillère à café de cumin
- 1 petit oignon	- Huile d'olive (pour la cuisson)
- 1 morceau de pain de la veille (environ 50gr)	- Huile de tournesol (pour former les boulettes)
- ½ botte de persil frais	- Sel et poivre
- 1 poigné de coriandre fraîche	

1. Tremper le morceau de pain dans de l'eau le temps qu'il s'imbibe bien et l'essorer au fond d'une passoire.
2. Hacher l'oignon en petits cubes, le persil et la coriandre finement
3. Mélanger le tout avec la viande dans un saladier, saler, poivrer et pétrir pendant quelques minutes pour bien mélanger l'ensemble des ingrédients.
4. S'enduire les mains d'huile de tournesol et former dans le creux de la main des boulettes de la taille d'un œuf (50gr environ), les aplatir légèrement et les faire cuire à la poêle (bien chaude) environ 5min de chaque côté dans un filet d'huile d'olive

Variante : les boulettes (rondes, pour changer) peuvent être cuites dans 25cl de pulpe de tomates avec des petits pois et des carottes coupées en petits cubes revenus dans de l'huile d'olive!

Yaourt à l'ail

Préparation : 5 min / Pour 4 personnes

- 200gr de Yaourt grec	- 1 bonne cuillère à soupe de menthe séchée (ou fraîche)
- 2 gousses d'ail	- Sel
- Huile d'olive	

Écraser l'ail au pilon avec du sel et bien mélanger à 1 cuillère à soupe de yaourt, puis au yaourt tout entier. Ajouter la menthe et arroser d'huile d'olive. Se déguste froid avec les boulettes de viande et le boulgour.

Pilaf de Boulgour

Préparation : 10 minutes / Cuisson : 20 min / Pour 4 personnes

- 200gr de boulgour	- 4 cuillère à soupe d'Huile d'olive
- 2 oignons	- Piment en paillettes
- 1 gousse d'ail	- Sel et poivre
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates	- ½ citron pressé
- 20gr de beurre (ou plus pour les gourmands!)	

5. Tailler les oignons en petits dés et les faire revenir 5 minutes dans l'huile avec l'ail haché, du sel et du piment. Faire bouillir 50cl d'eau dans une autre casserole.
6. Ajouter le concentré de tomates et le boulgour et mélanger sur le feu pendant 5 minutes encore.
7. Verser les 50cl d'eau bouillante dans le mélange. Réduire le feu, couvrir et poursuivre la cuisson durant 10 minutes. Rajouter un peu de citron pressé.
8. Ajouter le beurre (à ajuster selon les envies) au moment de servir, chaud.

Variante : Assaisonné à l'huile d'olive, ce pilav de boulgour peut aussi faire office de salade froide en été !

Voilà, vous êtes prêts à déguster une belle assiette avec ces trois bons mets! Un petit verre de Ouzo (pastis grec) ou un verre de vin (blanc ou rouge selon vos goûts, on préfère le rouge!) agrémentera ce bon repas d'été!

Clémence et Nicolas

