

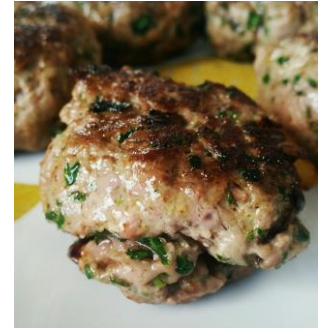
Station gourmande

Kefta d'agneau

Un grand classique, toujours aussi bon, un déjeuner idéal pour le week-end que vous accompagnez d'un boulghour parfumé ou d'un taboulé.

Pour 2 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 7 minutes

300g de viande d'agneau
Persil
1 oignon
1 gousse d'ail
Graines de cumin
Yaourt de brebis
Menthe
Sel
Poivre
Huile d'olive



Hachez la viande ou demandez à votre boucher. Il est important d'utiliser une viande hachée. Je la hache moi-même et du coup, j'en profite pour ajouter le persil.

Si vous l'achetez déjà haché, ciselez le persil et ajoutez-le à la viande.

Coupez votre oignon en brunoise (petit cube). Dans une poêle, versez un filet d'huile d'olive, ajoutez l'oignon, la gousse d'ail écrasée.

Dans un mortier, écrasez les graines de cumin et les ajouter à la poêle. Si vous n'en avez pas, utilisez du cumin en poudre.

Mélangez bien tous les ingrédients dans la poêle, salez légèrement. Une fois cuit, vous allez mélanger la préparation à la viande.

Humidifiez vos mains et faites des boulettes ou petites galettes.

Dans une poêle bien chaude, avec un filet d'huile d'olive, faites cuire la viande, 3 minutes d'un côté pour des galettes de taille moyennes et moins de 2 minutes de l'autre.

En parallèle, dans votre mortier, ajoutez les feuilles de menthe, une pincée de fleur de sel et écrasez-les. Ajoutez ensuite le yaourt au lait de brebis pour moi mais vous pouvez utiliser chèvre ou yaourt à la grecque. Assaisonnez la sauce, sel et poivre blanc.