

Keftas grillées et semoule parfumée

Chaud, parfumé et convivial, ce plat de keftas épicées est parfait pour un dîner partagé. La viande hachée, moelleuse à l'intérieur et dorée à l'extérieur, s'imprègne du mélange Kefta et Falafel, d'un filet d'huile d'olive et d'oignon râpé pour révéler cumin, paprika fumé, menthe et sumac. Façonnez des brochettes ou des boulettes, grillez jusqu'à belle coloration et servez sur une semoule légère avec une sauce yaourt citronnée. Simple et gourmand, il donne envie de cuisiner et de déguster tout de suite.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
25 min

C
CUISON
20 min

D
DIFFICULTÉ
Facile

Ingrédients

- 600 g de viande hachée (agneau, bœuf ou mélange)
- 2 cuillères à café de Kefta et Falafel (mélange d'épices)
- 1 petit oignon (environ 80 g), râpé
- 2 gousses d'ail, finement émincées
- 2 cuillères à soupe de persil plat ciselé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive + un filet pour la cuisson
- 1 cuillère à café de sel (ajuster selon goût)
- 1/2 cuillère à café de poivre noir moulu
- 300 g de semoule moyenne, préparée selon indication (environ 4 portions)
- 200 g de yaourt nature (pour la sauce)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Kefta et Falafel



Scanner pour voir le produit

- 1/2 citron (jus) pour la sauce
 - Quelques quartiers de citron et herbes fraîches (persil/menthe) pour servir
-

Préparation

Dans un grand saladier, placez la viande hachée. Ajoutez l'oignon râpé, l'ail émincé, le persil, l'huile d'olive, le sel et le poivre.

Saupoudrez les 2 cuillères à café de Kefta et Falafel sur la farce. Mélangez délicatement à la main ou à la fourchette jusqu'à homogénéité sans trop travailler la viande.

Couvrez et laissez reposer 15 à 30 minutes au frais pour que les arômes s'imprègnent.

Façonnez des keftas en petits boudins autour de brochettes en métal ou en bois (trempées auparavant), ou formez des boulettes de la taille d'une noix.

Préchauffez une poêle-gril ou un gril à feu moyen-vif. Badigeonnez d'un filet d'huile et saisissez les keftas 3 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à belle coloration et cuisson désirée (environ 8-10 minutes au total).

Pendant la cuisson, préparez la semoule selon les indications du paquet et égrainez-la à la fourchette.

Pour la sauce: mélangez le yaourt avec le jus de citron, une pincée de sel et un filet d'huile d'olive. Ajustez l'acidité selon votre goût.

Servez les keftas chaudes sur un lit de semoule, accompagnez de sauce yaourt, quartiers de citron et herbes fraîches. Saupoudrez, si désiré, une toute petite pincée supplémentaire de Kefta et Falafel au moment du dressage pour renforcer le parfum.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour une saveur plus diffuse, mélangez les épices avec un filet d'huile d'olive avant de les incorporer à la viande. Si vous utilisez des brochettes en bois, trempez-les 30 minutes dans l'eau pour éviter qu'elles ne brûlent. Ajoutez une pincée de mélange juste après cuisson pour rappeler les arômes fumés et herbacés.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit