

KEFTAS SAUCE YAOURT ET MENTHE, TABOULÉ LIBANAIS



Temps de préparation: 45mn - Temps de cuisson: 10mn - Nombre de portions: 4

Ingrédients:

- 100g Boulgour
- 10cs Huile d'olive
- 125g Eau
- 2 Oignons frais coupés en deux
- 2 Bouquet de persil frais
- 1 Bouquet de menthe fraîche
- 400g Tomate coupés en dés
- 2 Jus de citron jaunes BIO
- pincée Sel
- Pincée Poivre
- 50g Graines de couscous fines
- 1 gousse Ail
- 1/2 Bouquet de coriandre fraîche
- 75g Oignon rouge
- 50g Pignons
- 600g Viande de boeuf hachée
- 1cs rase Quatre épices
- 1 Oeuf
- 250g Yaourt à la grecque
- 50g Graines de sésame

Préparation:

- Préparez le taboulé: Placez 100g de boulgour dans un saladier, ajoutez 2 c. à soupe d'huile d'olive et 75 g d'eau. Laissez gonfler 30 min.
- Mettez 2 oignons et 2 bouquets de feuilles de persil et 1 bouquet de feuille de menthe dans le bol, mixez 3 sec/vitesse 5. Transvasez le contenu du bol dans un plat de service, mélangez avec 400g de tomates coupés en dés puis avec le boulgour égrené. Arrosez du jus de 1 citron et de 4 c. à soupe d'huile d'olive, salez, poivrez et réservez au réfrigérateur.
- Préparez les keftas: Placez 50g graines decouscous avec 50 g d'eau dans un saladier et laissez gonfler 10 min.
- Placez une gousse d'ail, un bouquet de feuille de coriandre, 75g d'oignon rouge et 50g de pignons dans le bol, mixez 3 sec/vitesse 5. Raclez les parois du bol.
- Ajoutez les graines de couscous gonflées, 600g de bœuf, 1cs de 4-épices et l'œuf, salez, poivrez puis mélangez 10 sec/vitesse 3.
- Préchauffez le four à 200°C. Avec la préparation obtenue, formez 16 Keftas
- Dans une poêle, faites chauffer les 4 c. à soupe d'huile d'olive restantes puis faites cuire les Keftas sur toutes leurs

faces, 5 à 10 min. Placez-les sur une plaque couverte de papier cuisson et poursuivez la cuisson au four 5 à 7 min. Lavez le bol.

- Préparez la sauce. Mettez 250g de yaourt, 50g de sésame et le jus du second citron dans le bol, salez, poivrez puis mixez 5 sec/vitesse 5. Servez cette sauce en accompagnement des keftas et du taboulé.