



Les plats principaux

Köfte d'agneau

Pour 4 personnes.

Ingrédients

2 poivrons (grillés, en dés)
150 grammes de passata
80 grammes de feta
10 grammes d'orzo
1 citron vert
huile d'olive
poivre
sel

Pour l'houmous

20 grammes pois chiches (cuits)
4 cuillères à soupe huile de tournesol
2 cuillères à café poudre de paprika
2 cuillères à soupe de yaourt
1 citron vert (le jus)

Pour le köfte

500 grammes de haché d'agneau
40 grammes de chapelure blanche
120 grammes oignons (émincés)
1 cuillère à café ras-el-hanout
1 cuillère à soupe de coriandre
1 cuillère à soupe de persil
1 cuillère à café de cumin
2 gousses d'ail
2 œufs

Méthode de préparation

Pour l'houmous, mixez les pois chiches cuits avec le yaourt, le jus de citron, le paprika en poudre et l'huile de tournesol jusqu'à obtention d'une purée lisse. Assaisonnez généreusement. La préparation est meilleure un peu

corsée !

Pour le köfte, faites mariner la viande avec 2 gousses d'ail râpées, 2 oeufs, le cumin, le ras el hanout, la coriandre et le persil ciselés. Poivrez et salez.

Faites revenir brièvement l'oignon. Ajoutez un peu de paprika en poudre et poursuivez la cuisson. Ensuite, ajoutez l'oignon et la chapelure au mélange de viande et confectionnez des petites saucisses.

Cuisez l'orzo al dente et ajoutez la passata et les poivrons taillés en dés. Chauffez bien et assaisonnez avec le poivre, le sel, le paprika en poudre et le jus de citron vert. Colorez ensuite les saucisses de köfte dans l'huile d'olive puis poursuivez la cuisson à feu doux. Enfin, émiettez la feta sur la préparation.

Astuce:

Vous pouvez aussi confectionner des burgers avec un mélange pour köfte pour un véritable hamburger moyen-oriental !

Ustensiles de cuisine

Mixeur

