

FICHE DE RECETTE

Kefta d'agneau et millet

Type de recette	Snack durable
Nombre de portions	4 cvts
Temps de préparation	
Prix / Portion (HT) :	1,85

INGRÉDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Haché d'agneau	250	GR
Millet	50	GR
Oignon	1	PCE
Carotte	70	Gr
Ail	1	gousse
Œuf	2	PCE
Chapelure	40	GR
Coriandre	15	feuille
Harissa	1	CàC
Parika fumé	1	CàC
Épices cajun	1	CàC
Ras el-hanout	0,5	CàC
Sel		
Poivre		

DESCRIPTION DE LA RECETTE

1. Cuire le millet et faire refroidir sans rafraîchir à l'eau.
> porter à ébullition l'eau (100 ml) avec le millet et le sel puis cuire à couvert et à feu très doux pendant 20 minutes.
2. Mélanger le millet cuit, le haché d'agneau, l'oeuf, la chapelure et les épices et le harissa.
3. hacher finement l'ail, l'oignon et la carotte et ajouter à la préparation
4. Former des keftas autour d'une pique à brochette d'environ 125 gr.
5. Lustrer légèrement à l'huile épicée avant de les faire griller au four pendant 15 minutes à 220°.
> Déposer les keftas cuites dans un wrap avec des crudités et une sauce tzatziki au chou rave (voir ft annexe) et parsemer de coriandre ciselée.

Les "+++ " pour la durabilité

diminution du grammage en viande et diversité des sources de protéines



