

FICHE DE RECETTE

Kefta de bœuf hybride

Type de recette	Snack
Nombre de portions	5
Temps de préparation	
Prix / Portion (HT) :	

INGRÉDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Haché de bœuf	170	Gr
Boulghour	20	Gr
pois chiche (cuits)	100	Gr
Oignon	0,5	Pce
Ail	1	gousse
Œuf	1	Pce
Chapelure	25	Gr
Coriandre	5	Feuille
Harissa	1	Càc
Parika fumé	1	Càc
Épices cajun	1	Càc
poivre		
Ras el-hanout	0,5	Càc
Sel		

DESCRIPTION DE LA RECETTE

1. Cuire le boulghour pour obtenir 85gr poids cuit et faire refroidir sans rafraichir à l'eau.
2. Rincer les pois chiches cuits et écraser grossièrement
3. Mélanger le boulghour cuit, les pois chiches, le haché d'agneau, l'oeuf, la chapelure, l' harissa et les épices.
4. Former les keftas autour d'une pique à brochette.
5. Lustrer légèrement à l'huile épicée avant de les faire griller.

Cuisson

*À la poêle (sauteuse), d'abord sur feu vif pour colorer toutes les faces et poursuivre la cuisson 5 à 10 minutes à feu doux.

OU

*Sur une plaque de cuisson légèrement huilée, cuire 15 minutes dans un four préchauffé à 220°C.

Les "+++ " pour la durabilité



GREEN DEAL



Avec le soutien

