

Keftas au boeuf à la libanaise

Préparation: 30 minutes

Cuisson: 10 à 12 minutes

Portions: 4

~Ingrédients

2 oeufs légèrement battus (moi un seul)

1/2 tasse (125 ml) mie de pain frais, émiettée (moi chapelure)

1/3 tasse (80 ml) oignon haché finement (moi tout un)

4 gousses d'ail hachées finement

2 c. à table (30 ml) persil frais, hachée finement

1 c. à table (15 ml) origan frais, haché finement

1 c. à table (15 ml) menthe fraîche, hachée finement

1/4 c. à thé (1 ml) sel

1/2 c. à thé (2 ml) cumin moulu

1/2 c. à thé (2 ml) cannelle

1/4 c. à thé (1 ml) flocons de piment fort

1 1/2 lb (750 g) agneau ou boeuf haché (moi boeuf haché)

4 pains pitas

sauce au yogourt et au concombre (moi crème sure et concombre)(recette-ci bas)

~Préparation des boulettes

1) Dans un grand bol, mélanger les oeufs, la mie de pain, l'oignon, l'ail, le persil, l'origan, la menthe, le sel, le cumin, la cannelle et les flocons de piment fort. Ajouter le boeuf haché et mélanger. Façonner la préparation en 16 boulettes. Sur des brochettes de métal ou de bois préalablement trempées dans l'eau, enfiler les boulettes de boeuf.

2) Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne. Mettre les brochettes sur la grille huilée du barbecue et fermer le couvercle. Cuire de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (retourner les brochettes à la mi-cuisson).

3) Retirer les boulettes des brochettes et les mettre dans les pains pitas. Garnir de la sauce au yogourt ou de crème sure et au concombre. Parsemer de persil, d'origan et de menthe.

~Ingrédients de la sauce au yogourt et concombre (donne 1 tasse (250 ml))

1/2 petit concombre, pelé et épépiné, haché finement

3/4 tasse (180 ml) de yogourt nature (moi crème sure)

Sel et poivre au goût

*Mon ajout: 1/4 de tasse d'oignon haché fin j'ai préalablement égoutté mon concombre avant de l'ajouter à la crème sure pour éviter d'avoir trop de liquide dans la sauce.

~Préparation de la sauce

1) Dans un bol, mélanger le concombre et le yogourt. Saler et poivrer.

source: Coup de pouce transcrit et modifier quelque peu par ~Lexibule~

~Note: J'ai utilisé du boeuf au lieu de l'agneau haché. Mes changements et ajout seront entre parenthèses.

~Aussi: Au lieu du yogourt nature, j'ai utilisé de la crème sure. J'ai aussi pris soin de dégorger les concombres pour éviter qu'il y ait trop de liquide dans la sauce.

J'ai servi avec du quinoa

<http://lesmillesetundelicedelexibule.blogspot.ca/> Les mille et un délices de Lexibule