

Cuisine en bouche LA RECETTE

Elle va vous paraître longue, mais en réalité c'est qu'elle se fait en 4 étapes.

Ne vous découragez pas

4 pommes de terre, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, persil frais pour la garniture

LA SAUCE TOMATE

1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 2 petits oignons émincés, 1 cuillère à café de 7 épices ou épice à keftas, 3 gousses d'ail écrasées, 800 gr de tomates en morceaux en conserve(je n'avais qu'une boîte de 400 gr alors j'ai complété avec des tomates fraîches), 2 cuillères à soupe de concentré de tomates, 1 bâton de cannelle, sel et poivre

LES KEFTAS

500 gr d'agneau ou de boeuf, 2 petits oignons râpés, 40 gr de farine, 1 oeuf battu, 50 gr de persil frais ciselé, 1 cuillère à café de 7 épices ou épice à keftas, ½ cuillère à café de poivre, 1 cuillère à café de sel, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.



Première étape

Dans une grande casserole, **mettre** les pommes de terre, couvrir d'eau et porter à ébullition.

Cuire environ 20 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient **tendres**.



Les **égoutter** et les **éplucher** et **laisser** refroidir.

Pendant ce temps, passons à l'étape 2.

La sauce tomate

Émincer les oignons et les **déposer** dans un faitout.



Déposer les oignons avec l'huile et les 7 épices ou épices à keftas.



Remuer et **cuire** à feu doux 5 min, jusqu'à ce qu'il soient **tendres**, mais pas **colorés**.



Incorporer l'ail écrasé et cuire 1 min.



Ajouter les tomates, le concentré de tomates et 60 cl d'eau.





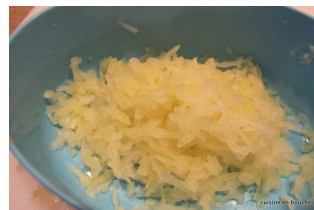
Saler et poivrer, porter à ébullition, couvrir avec un couvercle et cuire pendant 30 min.

Au bout de 30 min, **enlever** le couvercle et **cuire** encore 30 min pour faire légèrement **réduire**.

Passons à l'étape 3

Préchauffer le four à 180 °/th 6

Dans un grand récipient, **mettre** le boeuf, les oignons, l'ail, la farine, l'oeuf, le persil, les 7 épices ou épice à keftas, le poivre, le sel.



Bien mélanger à la main, je **mets** toujours des gants, c'est plus facile.



Former avec les mains mouillées ou avec des gants, des boulettes de la taille d'une balle de golf et les aplatir légèrement.



Les **poser** sur un plat.



Faire **chauffer** l'huile d'olive dans une grande poêle et **déposer** les keftas.



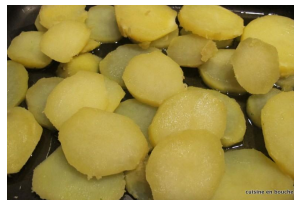
Les **retourner** pour les faire dorer sur les 2 faces.

C'est assez rapide, si l'huile est chaude.



Étape 4 et dernière étape

Éplucher les pommes de terre et les **couper** en tranches.
Dans un plat allant au four **déposer** 3 cuillères à soupe d'huile et **déposer** les tranches de pommes de terre.



Disposer les keftas sur les pommes de terre.



Recouvrir avec la sauce tomate **débarrassée** de son bâton de cannelle.



Couvrir d'un papier d'aluminium et **cuire** au four pendant 45 min.
Au bout de 30 min, **vérifier**, il ne faut pas que l'ensemble soit trop **sec**.





Servir en parsemant de persil ciselé.



L'épice pour kefta est composé de : piment doux, cumin, cannelle, sel, piment fort, menthe, rose donc 7 épices.

Pour vous aider, un petit timing: pendant la cuisson de vos pommes de terre, préparer la sauce tomate et pendant la cuisson de la sauce tomate, préparer les keftas.

Il faut que tous vos ingrédients soient devant vous ainsi vous gagner un temps infini.