

Koftas de bœuf, sauce Cacik |

Recette pour 12 tapas ou 4 pers



Description

Les koftas sont des boulettes de viande épicées très populaires dans la cuisine du Moyen-Orient.

L'astuce du chef

Vous pouvez varier cette recette avec des viandes différentes.

Ingrédients

Boulettes Kofta

- 250 Gr Boeuf haché
- 250 Gr Agneau haché
- 150 Gr Oignon
- 3 Gousse(s) Ail écrasé
- 60 Ml Chapelure
- 1 Unité(s) Oeuf
- 1 Cuil. à soupe Coriandre moulue
- 1 Cuil. à soupe Cumin moulu
- 1 Cuil. à soupe Paprika
- 0.50 Cuil. à thé Poivre noir du moulin

- Sel et poivre
- Huile végétale

Sauce Cacik

- 300 Ml Yogourt grec nature 0%
- 200 Gr Concombre anglais
- 2 Gousse(s) Ail haché
- 0.50 Unité(s) Jus de citron
- 1 Cuil. à soupe Huile d'olive
- 2 Cuil. à soupe Menthe

- Sel et poivre
- Huile végétale

Montage, Finition

- 12 Feuille(s) Laitue boston

- Sel et poivre
- Huile végétale

Préparation

- Temps de préparation **60 mins**

Mise en place

Rassemblez les deux viandes hachées dans un bol.

Ciselez finement les oignons, hachez les gousses d'ail.

Épluchez et râpez la chair du concombre.

Ciselez finement les feuilles de menthe.

Lavez les feuilles de laitue Boston.

Boulettes Koftas

Dans un grand bol, mélangez la viande hachée, l'oignon haché, l'ail écrasé, la chapelure, la coriandre moulue, le cumin moulu, le paprika doux, le sel et le poivre noir moulu. Mélangez tous les ingrédients pour qu'ils soient bien incorporés.

Façonnez la viande en petites boulettes de la taille d'une noix (2 x 25grs / tapas) (5 x 30grs / Plat). Vous pouvez utiliser vos mains mouillées pour empêcher la viande de coller à vos doigts.

Chauffez l'huile végétale dans une grande poêle à feu moyen-élevé. Ajoutez les boulettes de viande en deux ou trois lots et les faire dorer de tous les côtés pendant environ 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.

Retirez les koftas de la poêle et les placer sur une assiette recouverte de papier absorbant pour éliminer l'excès de graisse.

Sauce Cacik

Dans un grand bol, mélangez le yaourt nature avec l'ail haché et le jus de citron frais.

Ajoutez-y le concombre râpé et mélangez jusqu'à ce qu'il soit bien incorporé dans le yaourt.

Incorporez l'huile d'olive et la menthe dans le mélange de yaourt et de concombre. Mélangez jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien combinés.

Ajoutez du sel et du poivre noir moulu selon votre goût, en remuant pour bien incorporer les assaisonnements.

Transférez le Cacik dans un bol et le placer au réfrigérateur pendant au moins une heure avant de servir afin de permettre aux saveurs de se mélanger et pour que la sauce soit bien froide.

Montage et finition

Servez les Koftas de bœuf dans le creux de belles feuilles de laitue Boston en surmontant de sauce Cacik.

Bon appétit!