

Mini pita à l'agneau, romaine ciselée, yogourt à la menthe et oignons rouges marinés |

Recette pour 12 tapas



Description

Petites boulettes d'agneau haché style kefta parfumées à la coriandre et cumin, servies avec un mini pita et agrémentées de yogourt à la menthe.

L'astuce du chef

Pour une saveur d'agneau plus relevée, faites saisir vos boulettes d'agneau à la poêle avec un filet d'huile végétale afin de les caraméliser.

Ingrédients

Pour les boulettes d'agneau

- 450 Gr Agneau haché
- 1 Unité(s) Oeuf
- 2 Gousse(s) Ail
- 5 Ml Cumin moulu
- 5 Branche(s) Persil
- 5 Ml Coriandre moulue

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Pour les pita

- 12 Unité(s) Mini pita
- 0.25 Unité(s) Salade romaine

- Sel et poivre

Pour le yogourt à la menthe

- 120 Ml Yogourt nature 10%
- 3 Brin(s) Menthe
- 1 Gousse(s) Ail
- 8 Goutte(s) Tabasco
- 5 Ml Jus de citron

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Pour les oignons marinés

- 100 Gr Oignon rouge
- 30 Gr Sucre
- 125 Ml Vinaigre de vin rouge
- 1 Cuil. à soupe Coriandre moulue

- Huile d'olive
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **four** à **400 F°**

Dressage de vos tapas

Déposez la chiffonade de salade Romaine sur les pita. Ensuite, une petite cuillère de yogourt à la menthe sur la salade, puis assemblez avec vos boulettes encore chaudes et des oignons marinés en les maintenant en place avec un pic de bambou.

Préparation des oignons rouges marinés

Déposez l'oignon rouge dans un bol. Dans une casserole, réunissez le vinaigre blanc, le sucre et les graines de coriandre. Portez le tout à ébullition. Versez cette préparation encore bouillante sur les oignons rouges. Couvrez le bol puis laissez reposer pendant 30 minutes. Égouttez.

Préparation des pains pita

Déposez les mini pitas sur une plaque, versez un filet d'huile d'olive sur les pitas et faites-les cuire au four 7-8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Laissez refroidir un peu.

Préparation du yogourt à la menthe

Dans un bol, réunissez le yogourt nature, l'ail haché, la menthe ciselée, le jus de citron et le tabasco. Salez, poivrez et mélangez.

Préparation des boulettes d'agneau

Dans un bol, réunissez l'agneau haché, l'oeuf, l'ail haché, les épices et mélangez. Salez et poivrez. Formez 12 boulettes avec vos mains. Déposez les boulettes sur une plaque de cuisson et faites les cuire au four pendant 10 à 12 minutes, afin d'obtenir des boulettes bien juteuses.

Mise en place

Hachez l'ail. Ciselez la menthe et le persil séparément.

Ciselez la salade Romaine au moment (chiffonade)

Bon appétit!