

# Boulettes de viande épicées (kefte) ✈️

Arménie

✂️ Pour 6 portions ⌚ Temps de préparation : 25 min 🍳 Temps de cuisson : 30 min

## Ingrédients

- 1 tranche de pain de mie sans la croûte
- 2 c. table (30 ml) eau
- 450 g boeuf haché
- 225 g porc haché
- 1 c. table (15 ml) ail haché finement
- ½ tasse (125 ml) oignons hachés finement
- 1 pomme de terre cuite et coupée en petits dés de ½ cm
- 2 c. table (30 ml) basilic haché
- 4 c. table (60 ml) persil haché
- 1 c. table (15 ml) cumin moulu
- 1 oeuf
- sel et poivre

## Préparation

- 1 Couper la mie de pain en dés de 1 cm et les mouiller avec l'eau.
- 2 Dans un grand bol, bien mélanger tous les ingrédients ensemble. Saler et poivrer.
- 3 Diviser le mélange en 6 parts et faire, pour chaque part, 2 boulettes un peu allongées aux extrémités.
- 4 Disposer les boulettes sur une plaque recouverte de papier parchemin.
- 5 Mettre au four 30 min à 400°F (200°C) en retournant les kefte à mi-cuisson.
- 6 Servir accompagné de boulgour.



## Conseil

Pour former les boulettes sans que la viande colle aux mains, mouillez les vôtres à l'eau froide.

Vous pouvez aussi mettre les kefte en brochettes et les cuire au barbecue.

Vous pouvez remplacer le boeuf et le porc par de l'agneau.

Faites de plus petites boulettes et cuisez-les. Servez-les comme des amuse-bouches accompagnées d'une sauce au yaourt: 1 tasse (250 ml) de yaourt nature, 3c. table (45 ml) d'eau froide, 2 c. table (30 ml) d'huile d'olive, 1 c. thé (5 ml) de cumin moulu, 1 c. thé (5 ml) d'ail moulu et ½ c. thé (2,5 ml) de piment arménien.



Il est tout aussi important de nourrir le corps et l'esprit !



Recette de l'Exploratrice  
Marie-Dominique Massol