



< SAVOURER | RECETTES

Keftas d'agneau et sauce à la menthe

Préparation 25 min | Cuisson 15 min | Rendement 4 portions | Difficulté ●●●



par Geneviève O'Gleman
de Savourer

Keftas fait pour souper? Quelque chose de ben ben bon.

INGRÉDIENTS

POUR LES KEFTAS D'AGNEAU

Menthe fraîche - 60 ml (¼ tasse)

Coriandre fraîche - 40 ml (1/4 tasse)

Coriandre fraîche - 60 ml (¼ tasse)

Persil frais - 60 ml (¼ tasse)

Échalote française - 1

Gousses d'ail - 2

Agneau haché - 450 g (1 lb)

Cumin moulu - 10 ml (2 c. à thé)

Paprika - 10 ml (2 c. à thé)

Piment de Cayenne - 1 ml (¼ c. à thé)

Poivre

POUR LA SAUCE À LA MENTHE

Menthe fraîche - 60 ml (¼ tasse)

Gousse d'ail - 1

Yogourt grec nature - 250 ml (1 tasse)

Cumin moulu - 2.5 ml (½ c. à thé)

Poivre

Sel - 1 pincée

CONTIENT :

Glucides - Lait animal (lactose) - Sulfites - Viande animale

 [Mise en garde sur les allergènes](#)

PRÉPARATION

POUR LES KEFTAS D'AGNEAU

1. Préchauffez le four à 230 °C (450 °F). Placez la grille au centre du four. Tapissez une plaque de cuisson de papier parchemin (ou d'une feuille de cuisson réutilisable).
2. Hachez finement la menthe, la coriandre, le persil, l'échalote française et l'ail.

Déposez-les dans un grand bol.

3. Ajoutez l'agneau, le cumin, le paprika et le piment de Cayenne. Mélangez bien et poivrez généreusement.
4. Avec les mains, formez des boudins avec environ 60 ml (¼ tasse) de préparation. Insérez une tige en bambou dans la viande et déposez sur la plaque. Répétez pour obtenir 8 keftas.
5. Faites cuire au four 15 minutes.

POUR LA SAUCE À LA MENTHE

1. Pendant ce temps, préparez la sauce à la menthe. Hachez finement la menthe et l'ail. Déposez-les dans un bol moyen et ajoutez le yogourt grec et le cumin. Poivrez généreusement et ajoutez une pincée de sel. Mélangez bien.
2. Servez les keftas avec la sauce à la menthe, une salade verte et des pains pitas.

NOTES DE FIN

Pour faire changement, vous pouvez aussi servir les keftas en sandwich dans des pains pitas avec la sauce à la menthe, de la laitue et de fines tranches de tomates et de concombre.

Utilisez les fines herbes hachées que vous avez pour un total de 180 ml (¾ tasse). Vous n'aimez pas la coriandre? Zéro problème! La ciboulette ou l'origan seront tout aussi délicieux dans cette recette!

CONSERVATION

Les keftas se conservent 5 jours au réfrigérateur ou 6 mois au congélateur. La sauce à la menthe se conserve 5 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

VALEURS NUTRITIVES

Calories 287 - Protéines 26 g - Lipides 17 g - Glucides 6 g - Fibres 2 g - Sodium 149 mg

Photo : O'Gleman Média / Maude Chauvin

