



Keftas de boeuf à la menthe

Par Coup de Pouce

L'alliance du persil, de la menthe, du cumin et du tzatziki nous transporte au Moyen-Orient.

INGRÉDIENTS

- 1 lb de boeuf haché maigre
- 1/2 tasse de chapelure nature
- 1/4 tasse d' oignon haché finement
- 2 cuillères à table de persil frisé haché finement
- 2 cuillères à table de menthe fraîche , hachée finement
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1 oeuf
- 1 cuillère à thé de cumin moulu
- 1 cuillère à thé d' origan séché
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 1 cuillère à table d' huile de canola
- 4 pains pitas réchauffés
- 1 contenant de sauce tzatziki au yogourt du commerce (220 g)
- 2 petits concombres libanais coupés en tranches fines
- 1 tasse de tomates cerises coupées en deux
- sel et poivre

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, bien mélanger le bœuf haché, la chapelure, l'oignon, le persil, la menthe, l'ail, l'œuf, le cumin, l'origan et le piment de Cayenne. Saler et poivrer. Avec les mains mouillées, façonner la préparation en 12 boulettes légèrement aplaties.

2. Dans un grand poêlon à fond rainuré, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les boulettes et cuire de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (les retourner à mi-

Préparation	20 minutes
Cuisson	10 minutes
Portion(s)	4 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Calories	510
Total gras	21 g
Gras saturés	7 g
Cholestérol	135 mg
Sodium	600 mg
Potassium	665 mg
Total glucides	43 g
Fibres	4 g
Sucres	5 g
Protéines	37 g
Fer	4,9 mg

cuisson). (Les boulettes se conserveront jusqu'à 3 mois au congélateur.)

3. Dans des assiettes, couvrir les pains pitas de quelques cuillerées de tzatziki. Répartir les boulettes sur les pains et garnir des concombres et des tomates. Parsemer de persil, si désiré.