



# Fibbeh - boulettes de viande hachée au boulgour



La différence est là.

 Durée totale: 50 min

 Temps actif: 50 min

 Facile



## Ingrédients

Pour 12 pièces

<b>500 g</b>	viande hachée de veau suisse
<b>250 g</b>	boulgour
<b>1</b>	oignon
<b>50 g</b>	pignons de pin
<b>180 g</b>	yoghourt nature
	sel
<b>1</b>	citron bio (jus et zeste)
<b>1 cc</b>	cumin en poudre
<b>2 cs</b>	huile d'olive
	poivre de Cayenne
<b>1 pointe de couteau</b>	clou de girofle moulu
	huile pour friture
<b>3 brins</b>	menthe poivrée fraîche

## Valeurs nutritives

1 portion (sans courgette) contient env.:

<b>813</b>	kcal
<b>39 g</b>	de protéines
<b>47 g</b>	de glucides
<b>51 g</b>	de lipides

 Contient du gluten

 Contient du lactose

**La suisse est un pays d'herbages – et donc un pays de viande.**

Une grande partie de notre territoire est constituée d'herbages inutilisables pour la culture et l'arboriculture. Les ruminants par contre valorisent l'herbe et fournissent du lait et de la viande de qualité.

## Préparation

- 1** Mettre le boulgour dans un saladier et recouvrir entièrement d'eau très chaude. Laisser gonfler env. 20 minutes. Égoutter au tamis fin.
- 2** Pendant ce temps, peler l'oignon et le hacher finement. Faire griller les pignons de pin dans une poêle non graissée et laisser refroidir. Mélanger le yoghurt, du sel, un peu de jus de citron et le cumin puis réserver au frais.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

- 3 Mélanger la viande hachée avec l'huile d'olive, du sel, du poivre de Cayenne, le clou de girofle moulu, le reste de jus de citron et son zeste. Ajouter le boulgour, les oignons et les pignons puis mélanger vigoureusement.
- 4 Former des boulettes ovales de la taille d'un œuf avec cette préparation.
- 5 Les jeter dans de l'eau salée légèrement bouillonnante et laisser cuire 5 à 6 minutes. Sortir les boulettes, bien les égoutter sur du papier absorbant puis les faire frire dans l'huile de friture bien chaude pendant 5 minutes. Sortir les boulettes, les égoutter brièvement sur du papier absorbant et servir avec le yoghourt et la menthe poivrée grossièrement ciselée.

Accompagner de courgettes braisées au citron.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.