Kibbeh – boulettes de viande hachée au boulgour

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 50 min
Temps actif: 50 min
Facile



Ingrédients

Pour 12 pièces

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

Valeurs nutritives

1 portion (sans courgette) contient env.:

813	kcal
39 g	de protéines
47 g	de glucides
51 g	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 yoghourt, du sel, un peu de jus de citron et le cumin puis réserver au frais.

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.