



Bol avec boulettes de style méditerranéen.

RECETTES - REPAS - VIANDES



NOMBRE DE PORTION : 4-6

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MIN

TEMPS DE CUISSON : 30-38 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

Boulettes :

- 1 livre d'agneau haché**
- 1/3 tasse de chapelure nature
- 1 œuf
- 1/4 tasse d'oignon, haché finement
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1/2 c. thé de cumin en poudre
- 1/2 c. thé de coriandre en poudre
- 1/2 c. table d'origan séché
- 1/4 c. thé de flocons de piments
- 1/4 c. thé de gingembre en poudre
- 1/4 tasse de menthe fraîche, ciselée
- 1/4 tasse de persil frais, ciselé
- Sel et poivre

Riz :

- 1 tasse de riz basmati
- 1 c. table de beurre ou d'huile végétale
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 1/2 tasse de bouillon de légumes*
- 1/2 c. table de poudre de curcuma
- 1/2 c. thé de sel

Garnitures :

- 1 grosse tomate, coupée en dés
- 1 concombre, épluché et coupé en dés
- 1 tasse de fromage feta, émietté ou en morceaux
- 1 tasse de tzatziki
- Pain pita (quantité selon votre faim)
- Zeste de 2 citrons
- Menthe fraîche, ciselée
- Sel et poivre

*commencer par 1 1/2 tasse et ajouter du 1/2 tasse de bouillon chaud au besoin.

**vous pouvez prendre du boeuf pour une version moins coûteuse.

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 F. *
2. Mélanger les ingrédients des boulettes.
3. Former 16 grosses boulettes.
4. Déposer les boulettes sur une plaque recouverte de papier parchemin et enfourner de 12-15 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes soient bien cuites et dorées. Les retourner à mi-cuisson.
5. Pendant ce temps, rincer votre riz sous l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire.
6. Faire fondre le beurre dans une petite casserole à feu moyen vif et faire cuire l'ail pendant 1 minute.
7. Ajouter le riz et cuire 2 minutes en remuant.
8. Ajouter le bouillon, le curcuma et le sel.
9. Cuire à couvert à feu doux pendant 15-20 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Ajouter du bouillon chaud au besoin.
10. Retirer du feu et laisser reposer.
11. Monter vos bols en déposant d'abord du riz dans le fond puis garnir de tomates, concombres, fromage feta et un peu de sauce tzatziki.
12. Déposer 4 boulettes dans chaque bol.

13. Garnir avec un peu de zeste de citron et de menthe .
14. Terminer en salant et poivrant au goût.
15. Déguster seul ou avec du pain pita.

*vous pouvez aussi les cuire dans un poêlon avec un peu d'huile. Ça prends sensiblement le même temps.