

Temps de cuisson : 30-38 minutes

Temps de préparation : 25 minutes

Degré de difficulté : facile

Portions : 4-6



Bol avec boulettes style méditerranéen

Ingrédients :

Boulettes :

- 1 livre d'agneau haché
- 1/3 tasse de chapelure nature
- 1 œuf
- ¼ tasse d'oignon, haché finement
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- ½ c. thé de cumin
- ½ c. thé de coriandre
- ½ c. table d'origan
- ¼ c. thé de flocons de piments
- ¼ c. thé de gingembre
- ¼ tasse de menthe fraîche, ciselée
- ¼ 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 ½ tasse de bouillon de légumes
- 1/2 c. table de poudre de curcuma
- ½ 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

Marche à suivre :

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 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 très doux pendant 15-20 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.
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 prend sensiblement le même temps.