

# Modifier l'article

---

 cuisinedegout.wordpress.com/wp-admin/post.php

## INGRÉDIENTS

---

Pour 2 personnes

### **Pour réaliser les Kefta**

*300 gr de viande d'agneau*

*1 grosse échalote*

*1 jaune d'oeuf*

*1 gousse d'ail*

*2/3 feuilles de menthe*

*Chapelure*

*Fleur de sel - Poivre au moulin*

### **Réalisation du plat**

*6/7 kefta d'agneau*

*1 oignon*

*2 gousses d'ail*

*1 quart de citron confit au sel*

*1 cuillère à soupe de miel liquide d'accacia*

*1 cuillère à moka de cannelle*

*1 cuillère à moka de cumin*

*1 cuillère à moka de curcuma*

*1/2 cuillère à moka de poivre Timut du Népal*

*1 cuillère à soupe de [Chermoula](#)*

*Quelques feuilles de coriandre fraîche*

*Quelques feuilles de menthe*

*[Semoule à la Chermoula](#)*

*Fleur de sel - Poivre au moulin*

## PRÉPARATION

---

1. Mettre la viande d'agneau mixée dans un saladier
2. Ajouter l'échalote et l'ail ciselés, un jaune d'oeuf et 2/3 feuilles de menthe ciselées. Saler et poivrer.
3. Bien mélanger le tout et réaliser des boules en prélevant l'équivalent d'une cuillère à soupe de viande hachée
4. Rouler les Kefta dans la chapelure
5. Mettre dans la cocotte, une petite cuillère à soupe de Chermoula
6. Faire dorer à feu vif les Kefta.
7. Lorsqu'elles sont dorées des deux côtés, les retirer de la cocotte
8. Ajouter à la place l'oignon ciselé. Mettre à nouveau un petit peu de Chermoula
9. Ajouter les épices et l'ail ciselé et faire revenir **2/3 minutes**.

10. Remettre les Kefta dans la cocotte et ajouter 1 cuillère à soupe de miel
11. Ajouter 20 cl d'eau. Remuer
12. Couvrir la cocotte et laisser cuire à feu doux durant **30 minutes**
13. Réchauffer la Semoule à la Chermoula au micro ondes après avoir ajouté un petit filet d'eau
14. Servir 3 boulettes par personne sur un lit de semoule à la Chermoula.
15. Ajouter un peu de coriandre fraîche et un plumet de menthe
16. Déguster aussitôt

## CONSEILS ET ASTUCES

---

1- Si vous n'aimez pas l'agneau, vous pouvez changer de type de viande !

2- Laissez cuire les kefta à feu doux. Elles peuvent bien sûr se réchauffer dans leur sauce, c'est même encore meilleur

3- Lien de la semoule à la chermoula : <https://cuisinedegut.net/2021/04/04/couscous-a-la-cherroula/>

Commencer par la pierre angulaire de tout récit.