

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.