

Tajine de boulettes d'agneau (kefta)

Ingrédients : 1 recette pour deux

550g d'agneau haché

1/4 de cuillères à soupe de chaque épices (**cumin, paprika, ras el hanout poivre, gingembre**)

1/3 de tasse de chapelure fraîche

1/2 tasse de feuilles de coriandre fraîche hachée

1 oignon finement haché

2 boîtes de 400g de tomates en dés

2 cuillères à café d'huile d'olive

Préparation :

1) Placer la viande haché, la chapelure, la moitié de la coriandre, la moitié du mélange d'épices et 1 œuf dans un saladier.

2) Assaisonner avec le sel et le poivre; bien mélanger. Roulez le mélange en 20 boules. Déposez sur une grande assiette .Couvrir. Réfrigérer 20 minutes pour reposer la viande.

3) Chauffez une poêle antiadhésive sur feu vif. Cuire les boulettes, en 2 lots en les retournant souvent, pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Transférer dans un grand plat. Égoutter soigneusement tout excès de graisse de la poêle.

4) Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-élevé. Ajoutez l'oignon .Faites cuire pendant 3 minutes ou jusqu'à tendreté. Ajoutez le reste du mélange d'épices et les tomates. Remettez les boulettes de viande dans la poêle. Réduire à feu doux, et laissez. Laissez mijoter à découvert, pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes de viande soient tendres et que la sauce est épaissie. Fin de la recette pour nous.

Si vous faites la tajine en entier il faut

Faire 4 trous dans le mélange de tomates. Casser les œufs restants dans chaque trou. Couvrir. Faites cuire pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient pris; Parsemer de coriandre. Servir immédiatement avec du pain frais.