

LE 18

KEFTAS DE BŒUF FUMÉ



Oubliez tacos et burgers pour un soir grâce à ce repas plein de fraîcheur. Les saveurs complexes du bœuf et de la sauce se marient à merveille avec ce charismatique assemblage rouge chilien.

Donne : 4 portions

INGRÉDIENTS :

Keftas :

- 1 œuf
- 2 c. à table menthe fraîche finement hachée
- 1 c. à thé cumin en poudre
- 1/2 c. à thé (chacun) sel, poivre et paprika fumé
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 lb bœuf haché mi-maigre ou maigre
- 8 brochettes de bois trempées
- Huile d'olive

Sauce menthe et yogourt à l'ail :

- 1/2 tasse yogourt épais de style grec ou Balkans
- 2 c. à table menthe fraîche finement hachée
- 1 c. à table huile d'olive
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1/4 c. à thé (chacun) sel et poivre

Accompagnements optionnels : Pains grillés, tomates cerises, concombre, féta et olives noires

PRÉPARATION :

Keftas : Préchauffer le four à chaleur élevée et placer la grille dans le tiers supérieur du four.

Incorporer l'œuf avec la menthe, le cumin, le sel, le poivre, le paprika et l'ail. Émietter le bœuf et mélanger délicatement pour obtenir un rondin de 8 po. Refroidir au congélateur pendant 10 minutes. Diviser en 8 parties égales et former autour des brochettes trempées.

Badigeonner d'un peu d'huile d'olive. Disposer les keftas sur une grille posée sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier d'aluminium. Griller, en tournant de temps en temps, pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et qu'il ne reste plus de rose.

Sauce menthe et yogourt à l'ail : incorporer le yogourt à la menthe, l'huile d'olive, l'ail, le sel et le poivre. Servez les keftas avec la sauce et les accompagnements de votre choix.

CONSEIL : Pour la cuisson sur barbecue : préchauffer le grill à feu moyen. Faire griller les keftas en les retournant souvent pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien marquées et qu'il ne reste plus de rose. (Si les brochettes en bois commencent à brûler, déposez une bande de papier d'aluminium sur la grille en guise de bouclier.)



L'ACCORD

CORAZÓN



vinexpert^{MC}

FAIRE SON VIN. LE FAIRE BIEN.

www.vinexpert.com