



Kibbe à la viande



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

630
calories

ACCOMPAGNEMENT

Salade et tomates en tranches

à se procurer

Huile d'olive, sel et poivre

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS	TEMPS
300 g de boulgour fin 500 g de bœuf haché maigre 15 ml (1 c. à soupe) de beurre 2 oignons 1 gousse d'ail, hachée finement 1 citron 2 tomates coupées en tranche 1 à 2 laitues 1 pincée d'assaisonnement 5 épices (cannelle, girofle, coriandre, muscade, poivre noir moulu)	<p>Dans un bol, tremper le boulgour dans de l'eau froide 15 minutes. Rincer et égoutter dans un tamis. Sur un linge propre, déposer le boulgour et bien l'essorer en tordant le linge pour en extraire le maximum d'eau. Réserver.</p> <p>Dans une poêle à feu moyen-élevé, cuire la moitié de la viande dans le beurre environ 5 minutes en l'émiettant à l'aide d'une cuillère de bois ou jusqu'à ce qu'elle commence à dorer. Ajouter 1 oignon haché, l'ail, 7,5 ml (1 c. à thé) du mélange d'épices et une pincée de sel. Poursuivre la cuisson 3 minutes et mélanger. Réserver sur une assiette. Laisser tiédir la farce.</p> <p>Au robot culinaire, hacher finement l'autre oignon en morceaux. Ajouter le boulgour, le reste de la viande crue, le reste du mélange d'épices et une pincée de sel. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène.</p> <p>À l'aide d'une cuillère à crème glacée d'environ 30 ml (2 c. à soupe), former des boules avec la préparation de boulgour. Avec les mains légèrement huilées, placer une boule à la fois dans la paume d'une main et refermer les doigts pour créer un cône, puis enfoncer l'index de l'autre main pour y creuser une cavité. Insérer 15 ml (1 c. à soupe) de farce dans la cavité. Refermer la boulette pour bien emprisonner la farce. Terminer de façonner la boulette en lui donnant une forme ovale aux extrémités pointues (comme un miniballon de football). Réserver sur une assiette.</p> <p>Préchauffer l'huile dans la friteuse à 180 °C (350 °F). Tapiser une plaque de cuisson de deux épaisseurs de papier absorbant.</p> <p>Frir quelques kebbés à la fois, environ 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien cuits. Égoutter sur le papier absorbant.</p>	<p>25</p> <p>RÉSULTAT</p> <p>4</p>



bon appétit