

Keftas d'agneau aux herbes fraîches et aux épices torrifiées

4
PERSONNES

25 min
PRÉPARATION

Facile
DIFFICULTÉ

Toute l'année
SAISON

Au gril
OU PLANCHÀ



“

De l'agneau haché longuement pétri, parfumé au cumin torrifié, au persil et à la coriandre, grillé sur la braise. Généreux, épicé... et rien ne se perd.

MÉDITERRANÉEN • ZÉRO DÉCHET

◆ INGRÉDIENTS

- 600 g d'agneau haché (épaule, environ 20 % de gras)
- 1 gros oignon
- 1 bouquet de persil plat
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 2 gousses d'ail
- 2 c.c. de cumin moulu
- 1 c.c. de paprika
- 1 pincée de cannelle
- 2 c.s. d'huile d'olive vierge extra
- Fleur de sel, poivre

◆ LE GESTE ANTI-GASPI

Ne jetez pas les tiges du persil et de la coriandre : finement ciselées, elles parfument la farce autant que les feuilles. Gardez aussi le jus de l'oignon pressé pour une sauce ou un bouillon.

🍴 NOTE

◆ PRÉPARATION

- 1 Oignon :** râpez l'oignon, puis pressez la pulpe entre vos mains pour en extraire toute l'eau. Étape décisive : un oignon trop humide fait éclater les keftas à la cuisson.
- 2 Herbes et ail :** ciselez très finement les feuilles et les tiges tendres du persil et de la coriandre. Hachez l'ail au couteau.
- 3 Épices :** torrifiez le cumin 30 secondes à sec dans une poêle chaude, jusqu'à ce qu'il embaume. Mélangez avec le paprika et la cannelle.
- 4 Farce :** malaxez la viande avec l'oignon, les herbes, l'ail, les épices, sel et poivre. Pétrissez 5 minutes : la farce devient souple et collante, c'est ce qui fait tenir les keftas sur la pique. Réservez 30 minutes au frais.
- 5 Façonnage :** huilez vos mains, puis façonnez des boudins d'environ 8 cm bien serrés autour des piques (trempées 30 minutes si elles sont en bois).
- 6 Cuisson :** gril, plancha ou poêle bien chaude, 8 à 10 minutes en tournant sur chaque face. La viande hachée se cuit toujours à cœur : 70 °C, plus aucune trace rosée au centre. Servez aussitôt.

Pourquoi c'est méditerranéen

Une petite quantité de viande rouge, mais des herbes fraîches à profusion, de l'huile d'olive et des épices. Le cumin, pilier du Maghreb et du Levant, stimule les enzymes digestives et aide à digérer les graisses.

L'accord du chef

Un rouge léger servi frais, type Côtes de Provence ou Gamay. Sans alcool, le thé vert à la menthe reste l'accord le plus juste avec les épices torrifiées.