

RICARDO



Keftas de boeuf sur pain naan

Préparation 35 MIN

Cuisson 20 MIN

Portions 6

Se congèle

Ingrédients

Sauce au yogourt

- 250 ml (1 tasse) de yogourt nature
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche ciselée
- 5 ml (1 c. à thé) de pâte de harissa

Salade de tomates

- 270 g (2 tasses) de tomates cerises, coupées en 2
- 1 échalote française, émincée
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
- 1 ml (1/4 c. à thé) de cumin moulu
- Sel et poivre

Keftas

- 675 g (1 1/2 lb) de boeuf haché maigre
- 65 g (1/4 tasse) de chapelure
- 1 oeuf
- 1 oignon vert, haché finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche ciselée
- 5 ml (1 c. à thé) de pâte de harissa
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de coriandre moulue
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cumin moulu
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

Garniture

- 6 pains naans

Préparation

Sauce au yogourt

1. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients. Réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Salade de tomates

2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer. Réserver.

Keftas

3. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

4. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients sauf l'huile. À l'aide d'une cuillère à crème glacée de 30 ml (2 c. à soupe), façonner des boules avec le mélange de viande et les aplatir légèrement entre les mains.

5. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, dorer la moitié des boulettes à la fois, dans l'huile environ 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que la viande soit bien cuite. Réserver au chaud.

6. Sur une plaque de cuisson, réchauffer les pains naans de 3 à 5 minutes au four. Garnir chaque pain naan de sauce au yogourt, de boulettes, de salade de tomates et de feuilles de coriandre, au goût.