Chaussée de Charleroi, 92
1060 Bruxelles
02 534 23 40
http://www.mmmmh.be

Boulettes d'agneau aux olives noires, salade tomate-orange et couscous sefa.

Ingrédients

400g d'agneau haché, 1 oignon, 1 gousse d'ail, ½ botte de coriandre, 50g d'olives noires, 2 tomates, 2 oranges, 400g de semoule fine, 20g de beurre, Huile d'olive, Piment de cayenne, Cumin, Curcuma, Gingembre, Cannelle, Sucre, Sel, Poivre,

Préparation

Mélanger la semoule avec 200g d'eau et cuire à la vapeur pendant une vingtaine de minutes.
Hacher l'oignon finement ainsi que l'ail, la coriandre et les olives et mélanger avec la viande d'agneau hachée. Saler et poivrer le mélange, puis ajouter les épices. Former des boulettes de 4cm de diamètre et les déposer sur une plaque à four. Ajouter un trait d'huile d'olive et enfourner pendant une dizaine de minutes dans un four préalablement préchauffé à 180°C.
Peler les oranges à vif et les couper en tranches fines, couper les tomates en tranches fines également et réserver.
Sortir la semoule de la couscoussière et ajouter à nouveau 200g d'eau. Saler, sucrer, ajouter un peu de cannelle et ajouter une noix de beurre. Avec une fourchette ou avec les doigts, égrainer la semoule. Remettre le tout dans la couscoussière pendant 5 minutes.
Sortir les boulettes du four et servir avec le couscous sefa et les oranges et les tomates assaisonnées de sel et de poivre. Ajouter un trait d'huile d'olive et passer à table.

Notes :