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

Boulettes de veau au ras-el-hanout maison, sauce à la menthe et taboulé croquant

Ingrédients

Préparation

Préparer la sauce à la menthe :
Dans un saladier, verser le yaourt puis ajouter la feta écrasée à la fourchette. Ajouter la menthe effeuillée et hachée et un filet d'huile d'olive puis mélanger intimement.
Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Conserver au frais.

Pour les boulettes, éplucher l'oignon, émincer et faire revenir quelques minutes dans un fond d'huile d'olive. Laver, essorer, effeuiller et hacher grossièrement le persil plat. Déposer la viande hachée dans un bol, ajouter le persil, l'oignon, l'oeuf entier, la chapelure et rajouter les épices. Malaxer à la main puis goûter et rectifier l'assaisonnement. Former des boulettes de 4 cm de diamètre et rouler rapidement dans la farine. Réserver.

Pour le taboulé, verser en pluie la quinoa dans de l'eau frémissante salée et laisser 10 minutes. Pendant la cuisson, peler et épépiner le concombre puis détailler en petits cubes. Couper les tomates cerise en 4. Emincer finement le jeune oignon. Laver, essorer et émincer la coriandre et la ciboulette. Laver quelques radis et détailler en cubes. Presser le jus du citron vert. Quand la quinoa est cuite, essorer et placer dans un saladier. Laisser refroidir quelques instants puis ajouter les autres ingrédients. Verser le jus de citron et ajouter un filet d'huile d'olive. Goûter et saler si nécessaire.

Faire chauffer un fond d'huile d'olive dans une grande poêle et faire dorer doucement les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient cuites.

Dresser quelques boulettes sur un lit de sauce et servir le taboulé à l'emporte pièce.

Notes :