

Boulettes de viande d'agneau et de menthe à la sauce tomate Chermoula

Portions **8-10**

Temps de cuisson **Moins de 30 minutes**



INGRÉDIENTS

4 oignons ou 4 tomates épépinées

1 pâte feuilletée

50 g de chèvre frais

2 CS de velours balsamique

2 CS d'huile olive

2 oeufs

15 cl de crème liquide entière

1 CC de sucre

Sel, poivre & thym



PRÉPARATION

Mettez l'ail, le gingembre, la harissa, les épices, le jus de citron et 2 cuillères à soupe d'huile dans un robot ménager avec 1 cuillère à café de sel et mélangez le tout pour obtenir une pâte lisse.

Pour les boulettes de viande, mettez l'agneau haché dans un bol avec le cumin, la coriandre, le paprika, la menthe, 1½ cuillères à café de sel et un peu de poivre noir fraîchement moulu et mélangez bien le tout avec vos mains.

Séparez le mélange en morceaux de 35 g et roulez en boule avec les mains légèrement huilées.

Faites chauffer les 2 cuillères à soupe d'huile restantes dans la cocotte, ajoutez les boulettes et faites-les frire brièvement de tous les côtés jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Retirez-les à l'aide d'une cuillère perforée et déposez-les dans une assiette.

Ajoutez les oignons et les bâtons de cannelle à l'huile laissée dans la cocotte et faites revenir doucement jusqu'à ce que l'oignon soit tendre et légèrement doré, soit environ 5 minutes.

Ajoutez la pâte d'épices et faites frire doucement pendant 2 minutes. Ajoutez les tomates, le miel et le bouillon d'agneau ou l'eau et faites mijoter.

Ajoutez les boulettes de viande à la sauce et laissez mijoter à découvert pendant 20 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la sauce soit réduite et bien épaissie. Assaisonnez selon votre goût et ajoutez la menthe en remuant.

Dispersez les feuilles de menthe et les lamelles de citron confit et servir avec du couscous.

Notes de la cuisinière :

La Chermoula est une pâte d'épices marocaine, faite de menthe, de jus de citron et de pâte de harissa. Vous pouvez l'acheter prête à l'emploi dans de petits pots dans la plupart des supermarchés.

Les citrons confits sont un ingrédient traditionnel d'Afrique du Nord. Pour les utiliser, il faut les couper en quatre dans le sens de la longueur et en retirer la chair, puis les trancher finement.

Les épices moulues perdent leur piquant très rapidement, alors essayez de mouler les graines juste avant de les utiliser si vous le pouvez.

Pour 6 personnes, mettez 400g de couscous sec dans un bol résistant à la chaleur avec ¾ cuillère à café de sel et 1½ cuillères à soupe d'huile d'olive. Versez 400ml d'eau bouillante, ne remuez pas, couvrez avec un torchon propre et laissez reposer pendant 5 minutes. Enlevez le torchon et faites gonfler les grains à l'aide d'une fourchette. Faites fondre 40g de beurre dans une poêle anti-adhérente, ajoutez le couscous et remuez doucement à feu doux jusqu'à ce qu'il soit bien chaud. Au moment de servir, ajoutez le zeste finement râpé d'un gros citron en remuant.