

Brochettes orientales de kefta avec pistaches et salade de couscous à la menthe



Pistaches, citron vert, menthe, garam masala - tant de goûts fantastiques s'unissent dans ce plat. Ceux qui préfèrent une version encore plus orientale remplacent la viande de bœuf par de la viande hachée d'agneau.

Le couscous est un plat vraiment génial: on verse un peu d'eau chaude par-dessus, on laisse tirer quelques minutes et voilà que c'est fait. Ajoutez quelques légumes et des herbes aromatiques fraîches et le tour est joué: la salade de couscous est prête et parfaite!

Au fait, les brochettes de kefta sont excellentes faites sur le grill en été. La salade, une fois qu'elle a un peu macéré, n'en est que meilleure et on peut donc sans problème la préparer à l'avance pour une grillade.

Salade de couscous

- 250 g de couscous
- 1 cube de bouillon (de légumes)
- 2 oignons de printemps, hachés
- 1 concombre, égrené et coupé en petits cubes
- 1 poivron pointu rouge et 1 jaune, coupés en dés
- 6 poignées de menthe poivrée, hachée
- 3 touffes de persil, haché
- 5 à 6 cs de pistaches, hachées
- Le jus d'un citron vert
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Brochettes de kefta

- 600 g de viande hachée (agneau ou bœuf)
- 8 cs de pistaches, finement hachées ou passées au mortier
- 2 œufs battus
- 6 cs de panure
- 1 gros oignon émincé
- 3 gousses d'ail finement hachées

- 4 cs de garam masala
- Un peu d'huile d'olive pour rôtir
- Bâtonnets en bois

1. Versez sur le couscous la double quantité de bouillon chaud et laissez-le gonfler 5 à 10 minutes (selon la consistance souhaitée), puis laissez-le refroidir un peu (ou cuire selon les indications sur l'emballage).
2. Intégrez-y tous les ingrédients restants, ajoutez le jus de citron vert et l'huile d'olive, puis assaisonnez.
3. Mélangez bien la viande hachée et les autres ingrédients dans un récipient.
4. Formez des boules de viande allongées (env. la longueur de trois noix) et transpercez-les avec les bâtonnets en bois.
5. Faites revenir les brochettes à la poêle avec un peu d'huile pendant environ 10 minutes.
6. Servez les kefta avec la salade de couscous.

Temps de préparation: environ 40 minutes

Château La Boutignane Rouge bio Corbières AOP

Robe rouge-violet foncé. Nez corsé de mûres et de cassis, avec des notes de poivre noir. Bouche pleine aux tanins moelleux. Finale persistante.

[Voir dans le weinshop](#)

