



Un repas aux saveurs d'ici et d'ailleurs ! Découvrez cette recette pleine de fraîcheur, colorée et gourmande, à réaliser avec les bons produits de nos fermes.



4



40 min



Taboulé libanais, boulettes épicées et sauce au yaourt

Préparation

20 min

Cuisson

20 min

Ingédients

400g de bœuf haché
2 oignons blancs en botte
2 gousses d'ail hachées
1 oeuf
2 yaourts nature
1 verre de quinoa

1 bouquet de persil
3 tomates
1/2 concombre
Huile d'olive
Quelques feuilles de menthe (facultatif)
Epices : paprika, ras el hanout, cumin
Sel, poivre

► Pour le taboulé, faites cuire le quinoa selon les indications du sachet, puis laissez-le refroidir. Coupez les tomates et le concombre en petits dés, émincez l'oignon et ciselez le persil et la menthe. Mélangez le tout avec le quinoa, puis assaisonnez d'un filet d'huile d'olive, de sel et de poivre. Réservez au frais avant de servir.

► Pour la sauce au yaourt, hachez ou pressez la gousse d'ail. Mélangez-la au yaourt avec une pincée de sel et de poivre et un filet d'huile d'olive. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

► Pour les boulettes, émincez l'oignon et hachez l'ail. Mélangez-les au bœuf avec l'œuf, le paprika, le cumin, le ras el hanout, le sel et le poivre. Formez des boulettes régulières puis faites-les cuire dans une poêle chaude avec un filet d'huile, à feu moyen, pendant 10 à 12 minutes, en les retournant régulièrement.