



BOULETTES FAÇON KEFTA, QUINOA AUX LÉGUMES RÔTIS ET OIGNONS AU SUMAC

Portions **4**

Préparation **45 minutes**

Cuisson **20 minutes**

Congélation **Les boulettes se congèlent**

Particularités 

Cette recette a fait sensation auprès de mon équipe et de nos familles. On ne compte même plus le nombre de fois qu'on l'a cuisinée depuis sa création! Si vous aimez les saveurs qui font voyager, vous allez adorer! N'oubliez pas les oignons au sumac, ils ajoutent une p'tite touche d'acidité vraiment agréable. Je vous avoue que cette recette demande un peu plus de préparation, mais vous serez largement récompensé dès la première bouchée.

INGRÉDIENTS

Légumes rôtis pour le quinoa

- 2 petites courgettes, coupées en dés (2 ½ tasses/300 g)
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre d'ail
- 1 c. à thé (5 ml) de cumin moulu
- 1 c. à thé (5 ml) de paprika
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel
- Poivre, au goût

Boulettes façon kefta

- 1 1/2 lb (675 g) de bœuf haché
- 1/3 tasse (45 g) de chapelure de céréales de riz soufflé sans gluten ou ordinaires, obtenue au mélangeur*
- 1/4 tasse (10 g) de persil italien finement haché
- 2 c. à soupe (30 ml) de menthe fraîche, finement hachée
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 œuf
- 1 c. à thé (5 ml) de cumin moulu
- 1 c. à thé (5 ml) de coriandre moulue
- 1 c. à thé (5 ml) de paprika fumé
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de cannelle moulue
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de muscade moulue
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de flocons de piment rouge séché
- 1 c. à thé (5 ml) de sel
- Poivre, au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 425 °F (220°C). Tapisser deux plaques de cuisson de papier parchemin.
2. Préparer les légumes rôtis. Dans un autre bol, mélanger les courgettes et le poivron avec l'huile d'olive, la poudre d'ail, le cumin, le paprika et le sel. Poivrer. Étaler les légumes sur la première plaque en une seule couche. Réserver.
3. Préparer les boulettes. Dans un grand bol, mélanger le bœuf, la chapelure, les herbes, l'ail, l'œuf et les épices. Saler et poivrer. Façonner environ 20 à 25 boulettes d'une grosseur d'environ 2 c. à soupe (30 ml) et les déposer sur la deuxième plaque.
4. Enfourner les deux plaques en même temps (une au centre et l'autre en dessous) et cuire de 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que les boulettes soient dorées et que les légumes soient tendres. À mi-cuisson, remuer les légumes et interchanger les plaques pour une cuisson uniforme.
5. Pendant la cuisson des boulettes et des légumes, préparer les oignons au sumac. Dans un bol, mélanger l'oignon, le persil, le jus de citron, l'huile d'olive, le sumac et le sel. Laisser mariner 10 minutes.
6. Dans un grand bol, mélanger le quinoa cuit avec les légumes rôtis encore chauds. Ajouter l'huile d'olive, le jus et le zeste de citron et poivrer. Bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement au besoin.
7. Au fond d'une assiette creuse, étendre de l'houmous, ajouter du quinoa aux légumes rôtis et des boulettes. Garnir généreusement d'oignons au sumac.



Bon à Savoir

* Je vous déconseille d'utiliser une chapelure sans gluten en sac du commerce dans un mélange de boulettes; je trouve que ça assèche les boulettes. Si vous n'avez pas d'intolérance au gluten, vous pouvez aussi utiliser de la chapelure de style Panko ordinaire.

Oignons au sumac

- 1 oignon rouge moyen, tranché finement
- 2 c. à soupe (30 ml) de persil italien, haché
- 2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 2 c. à thé (10 ml) de sumac
- 1/4 c. à thé (1,25 ml) de sel

** 1 tasse de quinoa cru donne environ 3 1/2 tasses de quinoa cuit.

Quinoa

- 3 1/2 tasses (665 g) de quinoa cuit**
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- Jus et zeste d'un demi-citron
- Poivre, au goût
- Houmous du commerce, pour garnir