

Salade libanaise type fattouch

Par Marion Chatelain



Niveau de difficulté	Facile
Coût	Bon marché
Temps de préparation	45 min
Temps de cuisson	5 min

Régal
Nature

Catégories : Plats, Idée repas saine et gourmande, Légumes, Viandes et volailles

Quelques ingrédients, un peu d'assaisonnement, le bon geste... Et le tour est joué ! Utilisez des restes (viande, poisson, légumes et fromage), à hacher finement et à assaisonner selon l'envie pour rouler « minute » de super boulettes gourmandes !

Pour 5 personnes

Ingrédients

1 bol Boulgour cuit
1 Concombre
1/2 Oignon rouge
1 douzaine Radis
1 botte Persil
1 botte Menthe
Huile d'olive
Fleur de sel
Poivre 5 baies
Pain pita

Pour les boulettes :

300 g Boeuf haché
1 c. à café Graine de cumin
1 Oeuf
3 c. à soupe Farine
1 Fromage de chèvre frais de type Petit Billy

Pour la sauce :

1/2 Citron jaune (jus)
6 c. à soupe Huile d'olive
6 c. à soupe Houmous

Réalisation

- 1 Épluchez le concombre et taillez-le en petits dés. Hachez l'oignon. Émincez les radis en fines rondelles puis hachez très finement le persil et la menthe. Réservez 5 c. à soupe d'herbes fraîches hachées. Mélangez le reste des herbes avec le concombre, l'oignon, les radis et le boulgour.
- 2 **Les boulettes de viande** : Mélangez la viande avec les graines de cumin, l'oeuf battu et la farine. Poivrez selon votre goût puis ajoutez 2 c. à soupe d'herbes fraîches hachées. Prélevez un peu de viande hachée et roulez une boulette entre vos mains. Répétez l'opération pour réaliser toutes les boulettes. Faites-les cuire 5 min à la poêle dans un peu d'huile d'olive. Laissez refroidir puis réservez-les au frais.
- 3 **Les boulettes vertes** : Disposez le reste d'herbes hachées dans une grande assiette. Mélangez le fromage avec un filet d'huile d'olive, 1 ou 2 pincées de sel et 3 tours de moulin à poivre. Roulez les boulettes entre vos mains puis roulez-les dans les herbes. Réservez au frais.
- 4 **La sauce** : Fouettez vivement le jus de citron avec le houmous et l'huile d'olive. Salez et poivrez selon votre goût. Allongez la sauce avec un peu d'eau si besoin.

Astuce : maintenez les herbes fermement sur la planche à découper et utilisez un long couteau assez large en effectuant un mouvement de balancier pour les découper le plus finement possible.