PL-2202

Boulettes d'Agneau Épicées et Sauce au Yaourt

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- Hachis d'Agneau	*700-750g*
- Chapelure	*50-60g*
- Crème Fraîche	*2 c à soupe*
- Ail en Poudre	*½ c à café*
- Paprika	*½ c à soupe*
- Cumin en Poudre	*1 pincée*
- Cannelle	*1 pincée*
- Coriandre en Poudre	*½ c à café*
- Piment de Cayenne	*½ c à café*
- Bouillon de Poule	*250 ml*
- Yaourt	*130g nature à la grecque*
- Citrons	*le jus d'½*
- Fécule de Maïs	*1 c à soupe*
- Oeufs	*1*
- Menthe Fraiche	*qq. feuilles*
- Aneth	
- Coriandre Frais	
- Féta (Fromage Grecque)	*100g*
- Sel	
- Poivre	



Recette:

- Dans un saladier, rassemblez la viande hachée, la chapelure, la crème fraiche et les épices (ail, paprika, cumin, cannelle, coriandre, piment de Cayenne). Salez et poivrez.
- Mélanger avec les mains et formez de petites boulettes d'environ 45g. Réservez.
- Dans une grande poêle (allant au four), saisissez les boulettes dans de l'huile d'olive chaude. Réservez sur une assiette.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Pour la sauce : dans la même poêle, faites chauffer le bouillon de volaille jusqu'à frémissement.
- Dans un bol, mélangez au fouet l'œuf battu avec le jus de citron et la fécule diluée puis introduisez le yaourt. Assaisonnez de sel et de poivre.
- Transférez ce mélange doucement dans le bouillon chaud en fouettant continuellement. Laissez mijoter quelques instants à feu moyen en fouettant pour faire épaissir. La sauce ne doit pas bouillir !!
- Répartissez alors les boulettes précuites dans la sauce. Garnissez de féta émiettée, de menthe ciselée, d'aneth et de coriandre fraîche. Poivrez.
- Enfournez pour 10-12 minutes dans le four chaud.
- Dressez vos assiettes avec les boulettes accompagnées de la sauce au yaourt et aux herbes.