

Boulette d'agneau sauce à la menthe

PRISCA MORJON



Préparation

15 min

Cuisson

10 min

Personnes

4

Ingrédients

Pour les boulettes

800g de gigot d'agneau désossé
1 oignon haché
2 piments végétariens hachés
½ bouquet garni haché
1 cuillère à café de purée d'ail
1 œuf battu
50g de pain rassi
1 cuillère à café de thym
Quelques feuilles de menthe fraîche
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Graines : sésame, pavot ou spéciales
salade...
Sel et Poivre

Pour la sauce

½ bouquet de feuille de coriandre
½ bouquet de menthe fraîche
150ml d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de jus de citron
1 yaourt de brebis

Préparation

Mixer l'agneau, les aromates (oignons, piments végétariens, bouquet garni, ail, thym, menthe), l'œuf et le pain rassi.

Assaisonner la farce et laisser reposer au réfrigérateur 30 minutes à 1 heure.

Façonner des boulettes de 50g environ.

Les enrober de graines.

Cuire à la poêle dans de l'huile bien chaude puis baisser le feu pour laisser cuire à cœur.

Ajouter de l'eau si nécessaire.

Préparer la sauce en mixant au robot les feuilles de menthe, de coriandre, le jus de citron et l'huile d'olive en filet.

Ajouter ensuite le yaourt de brebis.

Assaisonner et mixer.

Servir frais en accompagnement des boulettes d'agneau.

Bon appétit !

Environ

3,50€
PAR PERSONNE

