

KEFTAS DE BŒUF, SAUCE AU YOGOURT ET À LA MENTHE

Nombre de portions : 25
 Poids après cuisson : Viande : 3032 g / sauce : 815 g
 Poids d'une portion : Viande : 122 g / sauce : 33 g

INGRÉDIENTS

4000 g de bœuf haché mi-maigre
 65 g d'ail haché
 30 ml / 36 g de sel
 30 ml / 13 g de cumin moulu
 15 ml / 5.5 g de coriandre moulue
 3 ml / 1 g de piment de Cayenne
 5 œufs battus

750 g de yogourt grec nature
 90 ml de jus de citron
 90 ml / 15 g de menthe ciselée
 15 g d'ail haché
 30 ml / 5 g de zestes de citron
 4 ml / 4 g de sel

MÉTHODE

1. Mélanger.
2. Former à l'aide d'une cuillère de portionnement ou portionner à 75 g.
3. Cuire sur plaque au four à 190 °C (375 °F) jusqu'à ce que la température interne indique 71 °C (160 °F).
4. Mélanger.
5. Servir avec les keftas.



Saviez-vous que...

Si la peau obéit à une légère pression du doigt, l'aubergine est mûre ; si la chair rebondit, le fruit est immature et on doit attendre quelques jours avant de le consommer. Plus elle est jeune, petite et sans défaut, moins sa peau est amère et plus ses graines sont minuscules.

