

Recette Traditionnelle : Tajine de Kefta

Conseils d'achat

- Pour un résultat optimal, sélectionnez une viande hachée fraîche et de qualité supérieure auprès de votre boucherie halal à Royan.
- Demandez à votre boucher un mélange de bœuf avec un léger taux de gras pour garantir des boulettes tendres et savoureuses.
- Assurez-vous que la viande est préparée selon les normes de traçabilité et de fraîcheur habituelles de votre artisan boucher.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500g de viande hachée de bœuf (fraîche)
- 1 gros oignon émincé
- 2 gousses d'ail hachées
- 400g de tomates concassées (ou tomates fraîches pelées)
- 1 bouquet de coriandre et persil frais ciselés
- Épices : 1 c.à.c de cumin, 1 c.à.c de paprika, 1/2 c.à.c de gingembre, sel et poivre
- 4 œufs
- Huile d'olive

Étapes de préparation

- Préparation des boulettes : Dans un saladier, mélangez la viande hachée avec la moitié des herbes, le cumin, le paprika, le sel et le poivre. Formez des petites boulettes de taille égale.
- Cuisson de la sauce : Dans un tajine ou une sauteuse, faites revenir l'oignon et l'ail dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez les tomates et le reste des épices. Laissez mijoter 10 minutes.
- Cuisson des boulettes : Déposez délicatement les boulettes dans la sauce tomate. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 15 à 20 minutes.
- Finition : Cassez les œufs sur la sauce entre les boulettes. Couvrez à nouveau jusqu'à ce que les blancs soient cuits mais les jaunes encore coulants.
- Service : Parsemez du reste de coriandre fraîche avant de servir chaud, accompagné de pain marocain ou de semoule.

Astuces du chef

- Pour une sauce plus onctueuse, vous pouvez ajouter une cuillère à soupe de concentré de tomate.

- N'hésitez pas à demander à votre boucher de Royan de hacher la viande devant vous pour une fraîcheur garantie.
- Accompagnez ce plat d'une salade marocaine composée de tomates, concombres et oignons pour apporter de la fraîcheur.