



Phase Active

Type : Entrée

Recette : Boulettes d'agneau aux aubergines

Calorie
360 par personne

Préparation
20 min

Cuisson
20 min

Ingrédients

Pour 2 personnes

300 grammes d'agneau haché (épaule maigre)
1 aubergine
1/2 oignon
1/2 gousse d'ail
1/2 cuillère(s) à soupe de concentré de tomates
25 grammes de farine
1 cuillère(s) à soupe d'huile
1 cuillère(s) à soupe de cumin en poudre
1 touche(s) de coriandre fraîche
1 pincée(s) de piment
1 pincée(s) de sel et poivre

Préparation

1. Coupez les aubergines en tranches
2. Salez-les puis laissez-les dégorger avec du sel pendant 30 minutes
3. Rincez-les puis épongez-les avant de les couper en petits dés
4. Faites-les dorer dans une poêle avec très peu d'huile
5. Ajoutez l'oignon émincé, l'ail haché et le concentré de tomates
6. Incorporez l'agneau haché, la coriandre, le sel et le poivre
7. Formez des boulettes de la taille d'une noix
8. Dans une assiette, mélangez la farine, le cumin et le piment
9. Roulez les boulettes dans ce mélange avant de les faire cuire dans une poêle avec l'huile restante
10. Servez bien chaud