

CHORBET LAHMÉ

SOUPE AUX BOULETTES

• POUR 6 PERSONNES

20 MIN DE PRÉPARATION
25 MIN DE CUISSON

• FAÇILE
• COÛT €

2 gros oignons • 500 g de viande d'agneau hachée • ½ cuil. à café de cannelle en poudre • ½ cuil. à café de cumin • 50 g de pignons de pin (facultatif) • Sel, poivre • 150 g (1 petit verre) de riz rond • 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol • 2 cuil. à soupe de concentré de tomates • Le jus de 1 citron • 2 cubes de bouillon de bœuf • 1 dose de safran (1 pincée)

- 1** Hachez très finement un des oignons. Mélangez-le intimement avec la viande hachée, du sel, du poivre, la cannelle, le cumin, les pignons de pin.
- 2** Formez des boulettes en roulant des petites quantités de ce mélange entre vos mains. Lavez le riz et égouttez-le.
- 3** Émincez le deuxième oignon. Faites-le blondir dans une poêle avec l'huile, ajoutez les boulettes de viande et continuez la cuisson pendant 5 min. Versez dans la casserole de bouillon.
- 4** Ajoutez le riz, le concentré de tomates, le jus de citron, 2 l d'eau, les cubes de bouillon et le safran. Faites cuire pendant 20 min et servez chaud.

VARIANTE

Vous pouvez mettre les pignons directement dans la soupe au lieu de les mélanger aux boulettes.

À SAVOIR

- On prépare parfois cette soupe en faisant cuire des poitrines d'agneau farcies au lieu de viande hachée. C'est alors une soupe de fête, que l'on sert au moment de Noël.
- Vous pouvez sans problème remplacer la viande d'agneau par de la viande de bœuf.





MALFOUF MIHCHI

CHOU FARCI

• POUR 6 PERSONNES

30 MIN DE PRÉPARATION
45 MIN DE CUISSON

• FAÇILE
• COÛT €

1 gros chou blanc • 400 g de viande d'agneau hachée • ½ verre de riz rond • 2 têtes d'ail • 2 cuil. à soupe de sirop de grenade ou le jus de 1 citron
• 2 cuil. à soupe de menthe sèche, pulvérisée • Sel, poivre

- 1** Détachez les feuilles de chou une par une. Lavez-les et blanchissez-les à l'eau bouillante salée pendant 2 min. Égouttez bien.
- 2** Préparez la farce en mélangeant la viande hachée, le riz, du sel, du poivre et 4 cuil. à soupe d'eau.
- 3** Sur un plan de travail, coupez les feuilles de chou dans le sens de la longueur pour détacher les côtes des feuilles. Étalez une ½ feuille, mettez une petite cuil. à soupe de farce au milieu, ramenez les côtés et roulez la feuille jusqu'au bout.
- 4** Tapissez le fond d'une marmite avec quelques feuilles non roulées et quelques côtes réservées, puis rangez les feuilles farcies. Ajoutez les gousses d'ail avec leur peau (réservez-en 4). Couvrez d'eau et faites mijoter pendant 35 min.
- 5** Épluchez les 4 gousses d'ail, écrasez-les dans la marmite, ajoutez le sirop de grenade (ou le jus de citron) et la menthe. Rectifiez l'assaisonnement et laissez cuire pendant encore 10 min.

À SAVOIR

- On utilise une telle quantité d'ail, car on dit que l'ail cuit aide à digérer le chou.
- Vous pouvez sans problème remplacer la viande d'agneau par de la viande de bœuf.



