BOULETTES D’AGNEAU AU CUMIN

Vendredi 12 Mai 2017

Acheter un gigot d’agneau à Pâques pour 3 personnes, ça fait beaucoup ! J’ai déjà cuisiné une partie des restes dont j’ai donné les recettes, voilà la suite :

Boulettes d’agneau au cumin pour 2 personnes et 10 pp- 11 sp par part

-200 g de gigot d’agneau cuit

-1 œuf moyen *

-25 g de pain rassis

-2 oignons nouveaux *

-20 g de chapelure

-50 ml de lait écrémé *

-1 cuillerée à soupe d’huile d’olive

-sel poivre

-½ petite cuillerée à café de cumin

-persil

Mettre à tremper le pain dans le lait pendant 30 minutes

Dans le bol du mixer, déposer l’agneau coupé en cubes , le pain essoré, les oignons, une partie du persil et mixer par à coup.

Sortir le hachis, rajouter l’œuf, le sel, le poivre, le cumin .Bien malaxer et former 8 boulettes

Les enrober de chapelure et les cuire dans une poêle huilée

Saupoudrer de persil et servir avec les flageolets

Ces boulettes se congèlent très bien

Pour le repas : ½ melon (0pp- 0 sp) –boulettes d’agneau au cumin (10pp- 11 sp) -100 g de flageolets (2pp- 2 sp) -100 g de fromage blanc à 0 % (1pp- 1 sp). Total : 13 pp- 14 sp

Excellent vendredi