



BROCHETTES DE KEFTAS ET RIZ PARFUMÉ

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

4 PORTIONS

Valeur nutritive

PAR PORTION

3 keftas et 1/2 tasse de riz

Équivalences rénales :

3 éq. protéine + 2 1/2 éq. féculent +
1 éq. légume

Calories	564 kcal
Protéines	26 g
Glucides	49 g
Fibres	3 g
Lipides	29 g
Gras saturés	10 g
Cholestérol	76 mg
Sodium	121 mg
Potassium	519 mg
Phosphore	281 mg

KEFTAS

1 lb (450 g) de porc haché

2 gousses d'ail émincées

**2 c. à soupe d'échalotes
françaises émincées**

1/4 c. à thé de gingembre moulu

1/4 c. à thé de cumin moulu

1/4 c. à thé de coriandre moulue

1/8 c. à thé de cannelle moulue

1/4 c. à thé de poivre noir moulu

1/4 tasse de persil frais, haché

**12 brochettes de bois trempées
dans l'eau pendant 15 minutes**

RIZ PARFUMÉ

1 c. à soupe d'huile d'olive

1/2 tasse d'oignon jaune haché

1/4 c. à thé de curcuma moulu

1/2 c. à thé de cumin moulu

1/4 c. à thé de cardamome moulue

1 tasse de riz basmati

2 tasses d'eau

1 tasse de petits pois surgelés

**1/4 tasse de coriandre fraîche,
hachée**

Note: Le kefta est une boulette de viande que l'on sert dans les Balkans, dans le sous-continent indien et au Grand Moyen-Orient.

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le barbecue à intensité moyenne-élevée, ou réchauffer une poêle à fond cannelé à feu moyen-vif. Pour une cuisson au four, préchauffer le four à 400 °F.
- 2 Dans un bol, mélanger les ingrédients des keftas.
- 3 Diviser la viande en 12 portions, les façonner en forme de cigare et glisser chaque kefta sur une brochette.
- 4 Faire griller environ 5 minutes de chaque côté sur le barbecue ou dans la poêle à frire. On peut également faire cuire les brochettes au four. La kefta est cuite lorsqu'un thermomètre inséré au centre indique 160 °F (environ 12 minutes).
- 5 Préparer le riz. Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen et y faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- 6 Ajouter les épices séchées et le riz, et bien mélanger.
- 7 Ajouter l'eau et amener à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que le liquide soit absorbé, soit une quinzaine de minutes.
- 8 Ajouter les petits pois et la coriandre au riz cuit. Servir avec les brochettes.