



Kefta de Chou-fleur

Karnabahar Köftesi



1 petit chou-fleur
250 gr. De viande de poulet sans peau
3 cuillères à soupe de farine
1 tasse de thé d'huile végétale
1 cuillère à café de poivre noir
1 cuillère à café de flocons de piment rouge
2 oignons verts
10 branches d'aneth
Du bouillon de poulet tant que possible
De la chapelure tant que possible
1 cuillère à café de sel

- # Mettez la viande de poulet dans une petite casserole, rajoutez de l'eau de façon à couvrir. Laissez cuire à moyenne température jusqu'à que le poulet se ramollit.
- # Séparez le chou-fleur à plusieurs petit morceau, puis placez dans une autre casserole. Rajoutez de l'eau de façon à couvrir avec un peu de sel. Laissez cuire à moyenne température jusqu'au ramollissement.
- # Quand le chou-fleur est cuit, prenez dans un filtre, passez dans l'eau froide et hachez finement.
- # Mettez de l'huile dans une casserole. Quand elle chauffe à basse température, rajoutez de la farine. Faites cuire jusqu'à que l'odeur de la farine disparaisse.
- # Rajoutez du chou-fleur haché, mélangez régulièrement en rajoutant petit à petit du bouillon de poulet. Quand la cuillère à du mal à se déplacer dans la casserole, retirez du feu.
- # Pendant que le mélange de chou-fleur refroidit, disséquez la viande de poulet très finement. Hachez finement les oignons et le thym.
- # Rajoutez les ingrédients préparés dans le mélange de chou-fleur. Rajoutez du sel, du flocon de piment rouge et du poivron noir. Rajoutez de la chapelure petite à petit jusqu'à obtenir un mélange qui ne colle pas aux mains.
- # Prenez des morceaux du mélange, de la taille d'une noix. Arrondissez puis prenez dans une assiette puis ramenez à table.

N-B; Vous pouvez griller les keftas dans l'huile après avoir donné leur forme selon votre volonté.