



Kefta Aux Sésames

Susamlı Köfte



½ kg. De viande de bœuf haché mi-gras
1 tasse de boulgour fin
1 gros oignon
1 tranche épaisse de pain rassis
10-15 persil
1 cuillère à café de poivre noir
1 cuillère à café de sel
Pour la surface ;
1 œuf
1 cuillère à soupe de lait
1 tasse de graines de sésame

- # Mettez le pain rassis et le boulgour fin dans un bol de pétrissage. Rajoutez de l'oignon râpé et du sel. Pétrissez puis laissez attendre pendant 10 minutes jusqu'à que le boulgour gonfle.
- # Puis rajoutez de la viande hachée, du poivre noir et du persil haché finement. Pétrissez pendant 5 minutes puis laissez attendre au réfrigérateur pendant 1 heure.
- # A la fin du temps, prenez des morceaux de la taille d'une noix. Roulez puis donnez la forme d'un doigt.
- # Trempez les keftas dans le mélange d'œuf et de lait puis dans le sésame. Placez dans un plat de cuisson huilé.
- # Faites cuire au four à 200 degrés jusqu'à que les sésames deviennent jaune.
- # Servez chaud.

N-B; Il n'est pas conseillé d'utiliser de la viande gras car le sésame contient de l'huile.