

Kébabs d'agneau

Mise en place et préparation: env. 30 min
Macération: env. 1 heure
pour env. 10 brochettes

Marinade

- 2 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon, finement haché
- 2 gousses d'ail, pressées
- 1 petit piment rouge épépiné, finement haché
- 1 c. à café de cumin en poudre
- ½ c. à café de cannelle

400 g de filet d'agneau, en dés d'env. 2 cm

- 1 gros oignon, en morceaux d'env. 1 cm
- ½ poivron vert, en dés d'env. 2 cm

10 tomates-cerises

10 brochettes en métal ou en bois

½ c. à café de sel

huile d'olive pour la cuisson

1. Bien mélanger tous les ingrédients de la marinade, réserver la moitié à couvert au frais.
2. Mélanger la viande avec le reste de marinade, laisser macérer env. 1 heure à couvert au réfrigérateur.
3. Oter l'excédent de marinade, enfile la viande sur les brochettes en alternant avec les légumes.
4. Préchauffer le four à 60°C, glisser le plat, saler les kébabs. Bien chauffer l'huile dans une poêle, faire cuire les kébabs par portions env. 3 min en les badigeonnant une ou deux fois de marinade réservée, garder en attente au chaud.

Servir avec: dip yogourt au concombre, galettes.

Par brochette: lipides 5 g, protéines 9 g, glucides 2 g, 365 kJ (87 kcal)



Dip yogourt au concombre

Mise en place et préparation: env. 15 min
pour env. 3 dl

150 g de yogourt à la grecque nature

- 1 gousse d'ail, pressée
- 1 c. à soupe de feuilles de menthe, finement ciselées
- 1 concombre (env. 400 g), pelé, épépiné, finement râpé, égoutté

½ c. à café de sel

un peu de poivre

Bien mélanger tous les ingrédients, saler et poivrer le dip.

Par personne: lipides 2 g, protéines 2 g, glucides 4 g, 162 kJ (39 kcal)



L'arak, un alcool de raisin libanais aromatisé à l'anis, est traditionnellement servi avec les mézès. Il rappelle le raki turc ou le ouzo grec et se boit allongé d'eau. L'arak est vendu dans les épiceries orientales.