



Plat principal

Portions: 4 de 2 keftas

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 30 minutes

Conservation:

- Les keftas se conservent environ 3 jours au réfrigérateur
- L'ajout des keftas dans les pains à hot-dog doit se faire juste avant le repas
- Se congèlent jusqu'à 3 mois

Hot-dog de kefta



375 g (3/4 lb)
de **bœuf haché**

Vous pouvez le remplacer par une autre viande hachée.



½ **oignon jaune**,
pelé et haché



30 ml (2 c. à soupe)
de **chapelure**



30 ml (2 c. à soupe)
de **pâte de tomates**



30 ml (2 c. à soupe)
de **persil séché**

Vous pouvez le remplacer par des fines herbes fraîches (ex.: coriandre, persil).



10 ml (2 c. à thé)
de **cumin moulu**



Sel, poivre
et **sauce piquante**
de type Tabasco,
au goût



125 ml (1/2 tasse)
de **yogourt nature**

Vous pouvez le remplacer par de la mayonnaise.



1 **gousse d'ail**,
pelée et hachée



8 **pains hot-dog**

On l'accompagne:

- + de légumes
(ex.: salade ou crudités)
- + d'un fruit
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

Préparation

- 1 Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 200°C (400°F). Huiler une plaque de cuisson ou recouvrir la plaque de papier parchemin.
- 2 Dans un grand bol, mélanger à la main le **bœuf haché**, l'**oignon**, la **chapelure**, la **pâte de tomates**, **15 ml (1 c. à soupe) de persil**, le **cumin**, le **sel**, le **poivre** et la **sauce piquante**.
- 3 Former 8 rouleaux en forme de saucisse et les déposer sur la plaque.
- 4 Cuire au four 12 minutes. Sortir la plaque du four pour tourner les keftas à l'aide de pinces et cuire 12 autres minutes ou jusqu'à ce que les keftas soient bien cuites à l'intérieur et dorées.
- 5 Pendant ce temps, dans un petit bol, mélanger à la cuillère le **yogourt nature** avec le reste de **persil [15 ml (1 c. à soupe)]** et l'**ail**. Mettre de côté.
- 6 Dans une poêle à feu moyen-vif, faire griller les **pains à hot-dog**.

Variante: Vous pouvez ajouter un peu de beurre sur chaque côté des pains avant de les faire griller.

- 7 Servir les keftas dans les pains à hot-dog grillés et garnir de sauce au yogourt.

Variante: Servez les hot-dog de kefta avec les garnitures de votre choix. Par exemple, ils sont délicieux garnis de **salade de chou** ou des fines tranches de concombre.

Participation de l'enfant

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Remplir la tasse et les cuillères à mesurer