

Tajine de Kefta aux Courgettes et Tagliatelles fraîches maison au Basilic



Recette pour 6 personnes:

Pour les boulettes:

500g de viande hachée de mouton *
100 g de graisse hachée de mouton (graisse de rognons)*
1 càc de ras el hanout
1 càc de cumin en poudre
1 càc de piment doux
1 pincée de piment fort
1 oignon
1 bouquet de coriandre
1 kg de grosses courgettes
sel, poivre, huile

Pour la sauce tomate:

6 belles tomates (env. 500g)
4 gousses d'ail
1 oignon
huile d'olive
sel et poivre,
1 càc de 5 épices (ou d'épices à tajine)

Pour les tagliatelles fraîches: [Recette ici](#)

**Perso, je n'avais pas de viande de mouton, ni de graisse de mouton, j'ai donc remplacé par de la viande de boeuf et à la place de la graisse, j'ai mis un oeuf.*

Au travail

Prendre de grosses courgettes, les laver et couper en rondelles épaisses de 2 cm. Couper un cercle au milieu et enlever le morceau du milieu de chaque rondelle. Réserver.

Mettre à chauffer le [COBB](#) et laisser prendre la braise pendant que vous faites la farce.

Allumer le Superbol et laisser tourner le bol vide à vitesse 7. Passer par l'orifice la coriandre fraîche, préalablement lavée et séchée à l'aide de papier absorbant, et laisser hâcher pendant 10 secondes. Arrêter, racler les parois, puis rajouter l'oignon coupé en 2. Emincer 5 secondes à vitesse 5. Racler les parois.

Rajouter la viande hachée, les épices, la graisse (ou l'oeuf). Mélanger en sens inverse à vitesse 3 ou 4 pendant 30 secondes.

Vider dans un saladier et réserver.

Sans laver le bol, introduire l'ail et l'oignon. Emincer 5 sec à vitesse 5. Racler les parois. Rajouter les tomates et programmer 10 sec à vitesse 6. Rajouter les morceaux de courgettes découpés, l'huile d'olive, le sel, le poivre, le mélange 5 épices et programmer 15 minutes à 100° à vitesse 1, en plaçant le panier de cuisson sur le couvercle à la place du gobelet (pour laisser réduire).

Pendant la cuisson au Superbol, placer sur le [COBB](#) le plat du tajine et laisser chauffer avec de l'huile.

Ensuite, former une trentaine de boulettes. Prendre les rondelles de courgettes et presser 1 boulette dans chaque rondelle. Les autres boulettes cuiront sans courgettes dans le tajine - eh oui, pas tout le monde aime la courgette...

Lorsque le plat à tajine est bien chaud, placer les boulettes de viande dedans pour les saisir. Recouvrir ensuite de la sauce tomate et finir par couvrir des rondelles de courgettes aux boulettes.

Fermer le tajine et laisser mijoter pendant 1h30 environ, jusqu'à ce que les rondelles de courgettes soient tendres. (le temps de cuisson dépend entièrement de la qualité de votre braise. Donc, pensez à prendre du charbon qui "chauffe bien"!)

Et pendant que le Tajine cuit tranquillement, vous pouvez faire vos [Tagliatelles fraîches maison...](#) Tout est une question d'organisation...

Bon appétit!



Une fois les boulettes saisies, recouvrir de la sauce aux tomates et placer les rondelles de courgettes par-dessus.

Une recette? Une date d'atelier culinaire? Tout est sur mon blog:

<http://superbol.over-blog.com/>

