

# La recette des boulettes Agneau, fromage de chèvre et oignons caramélisés

---

- **Pour les boulettes :**

*Ingrédients :*

- 1 gros œuf
- 120 gr d'oignons rouges caramélisés
- 2 gousses d'ail écrasées
- 500 gr d'épaule d'agneau hachée
  
- 100 gr de fromage de chèvre émietté
- 100 ml de lait
- 150 gr de chapelure
- 1 c. à s. de persil plat finement ciselé
- 3 c. à s. de basilic finement ciselé
- 1c. à c. de sel
- 1 c. à s. de poivre noir fraîchement moulu



*Recette :*

Préchauffer le four à 220 C° et tapisser un plat allant au four de papier cuisson.

Battre l'œuf dans un saladier. Ajouter tous les autres ingrédients et travailler à la main jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Gouter et rectifier l'assaisonnement (au besoin cuisez une mini boulette dans une poêle pour vérifier avant d'enfourner).

Former des petites boulettes de 5 cm de diamètre et enfournez pour 18-20 minutes en retournant les boulettes à mi-cuisson.

- **Pour les oignons caramélisés :**

*Ingrédients :*

- 60 ml d'huile d'olive
- 350 gr d'oignons rouges émincés
- 2 c.à s. de sucre brun
- 1 c. à s. de vinaigre balsamique
- Sel et poivre fraîchement moulu

*Recette :*

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à fond épais. Ajouter les oignons et les faire revenir à feu doux pendant 30 à 45 minutes. Ajouter le sucre brun et le vinaigre balsamique en fin de cuisson.



- **Pour le couscous aux agrumes et à la grenade :**

*Ingrédients :*

- 80 ml d'huile d'olive extra vierge
- 1 oignon finement émincé
- 1 gousse d'ail écrasée
- ½ c. à c. de piments concassés
- 250 gr de semoule de blé
- 500 gr d'eau bouillante
- 3 c.à s. de pignons de pin grillés
- 1 grenade
- 3 c. à s. de menthe finement ciselée
- 3 c. à s. de persil finement ciselé
- Le jus d'une orange
- Le jus et le zeste d'un citron vert
- Fleur de sel et poivre fraîchement moulu



*Recette :*

Mettre l'huile à chauffer dans une grande poêle et faire revenir l'oignon puis l'ail quelques minutes jusqu'à ce que l'oignon soit translucide. Ajouter le piment concassé et retirer du feu.

Verser la semoule dans un saladier et couvrir d'eau bouillante. Saler avec ½ c. à c. de sel et couvrir d'un film alimentaire pendant 10 minutes jusqu'à ce que ça gonfle puis égrener à la fourchette.

Faire griller les pignons de pin et les réserver dans un bol.

Ouvrir la grenade en 2 et taper énergiquement avec une cuillère en bois sur la peau au-dessus d'un bol, les graines devraient tomber d'elles-mêmes. (Attention aux tâches !).

Ajouter tous les ingrédients dans un saladier et assaisonner avec le jus des agrumes, le zeste et les herbes fraîches.

Recettes issues du Livre « Les recettes du camion à Boulettes » de Jez Felwick.

