

INGRÉDIENTS

🍴 2 PORTIONS

🕒 15 MIN

👤 FACILE

2 paquets de Sensational Haché Garden Gourmet

1 oignon rouge

4 cuillères à soupe de yogourt végétal

1 cuillère à soupe de harissa

Du persil frais

Un peu de coriandre fraîche

2 cuillères à café de poudre de paprika

1 cuillère à café de poudre de cumin

½ cannelle

Un peu de poivre noir

Un peu de poivre de Cayenne

Du pain pita (facultatif)

Découvrez ces délicieux kebabs kofta végétal! Ils sont idéals pour une soirée barbecue et peuvent être préparés en quelques minutes.

PRÉPARATION

1. Préparation de l'oignon

Épluchez et hachez l'oignon. Hachez finement le persil et la coriandre (hachés 2 cuillères à soupe par herbe).

2. Façonnage des brochettes

Mélangez les épices avec la cannelle, l'oignon et les herbes dans la viande hachée. Enroulez la viande hachée végétal autour des brochettes comme pour un Kebab.

3. Préparation de la sauce, cuisson, dégustation!

Mélangez le harissa avec le yogourt. Faites griller les brochettes de tous les côtés sur le barbecue environ 5 à 8 minutes jusqu'à ce qu'elles soient cuites et dorées. Faites griller le pain pita également sur la grille du barbecue et servez ensuite avec les brochettes et du yogourt au harissa. Garnissez de menthe et de persil.

**DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR
GARDENGOURMET.CH/FR**