

Moisson Santé® Sauce pour Pâtes Boulettes d'agneau grecques servis avec pommes de terre

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 35 minutes

Nombre de portions: 6



Oubliez le dîner à emporter et profitez du confort des saveurs grecques authentiques préparées chez vous.

Ingrédients

1 pot (570 mL)	sauce pour pâtes Moisson Santé® , olives et basilic
1 c. à soupe (15 ml)	origan séché
1 c. à thé (5 ml)	chacun de cumin moulu et coriandre
1 c. à thé (5 ml)	chacun de sel et de poivre
1/2 c. à thé (2 ml)	cannelle moulue
2	tranches de pain de mie, déchiré en morceaux
1/4 tasse (60 mL)	lait
2	?ufs
2	gousses d'ail, hachées
1 1/2 lb (750 g)	agneau haché
3/4 tasse (175 mL)	bouillon de b?uf faible en sodium

pommes de terre Yukon Gold, pelées (environ 3 grosses)

1 1/2 lb (750 g)

1/2 tasse (125 mL) fromage feta, émietté

3 pitas grecs, grillées

Préparation

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C). Incorporer l'origan avec le cumin, la coriandre, le sel, le poivre et la cannelle, puis mettre de côté. Placer le pain dans un grand bol et recouvrir de lait et laisser reposer pendant 5 minutes. Incorporer la moitié du mélange d'épices, les œufs et l'ail et bien mélanger. Émietter et ajouter l'agneau, puis mélanger délicatement jusqu'à ce que le tout soit bien incorporé. Rouler en 18 boulettes.
 2. Disposer les boulettes de viande dans un grand plat de cuisson graissé. Faire cuire au four pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Couper les pommes de terre en deux, puis les couper en morceaux épais en demi-lune et mélanger avec le mélange d'épices restant. Disperser sur les boulettes de viande.
 3. Incorporer la sauce pour pâtes avec le bouillon et verser sur la casserole. Couvrir de papier d'aluminium et faire cuire au four pendant 45 minutes ou jusqu'à tendreté. Saupoudrer la feta sur le dessus. Servir avec le pain pita grillé.
-

Conseil: Garnir chaque portion d'une cuillerée de sauce tzatziki pour une garniture fraîche et crémeuse.

Par Portion:

254 calories, 13 g lipides, 6 g saturés lipides, 52 mg cholestérol, 681 mg sodium, 21 g glucides, 2.3 g fibres, 7 g sucres, 12.5 g protéines.



[< Précédent](#)

[Imprimer cette recette](#)
