



# Boulettes de keftedes façon crétoise avec ou sans thermomix

Cuisinez, savourez... puis si vous le souhaitez, déposez votre avis sur cette recette.

 Partager 0

 Tweet

par Cuisinepinup

*Boulettes de keftedes façon crétoise avec ou sans thermomix*



Convertisseur



PROPOSER  
UNE RECETTE

PlatsNetVins



De vraies recettes réalisées par de vrais internautes

Imprimer

Catégorie: Boeuf

**La glissière ci-dessous permet de modifier à la volée les quantités des ingrédients selon le nombre de parts ou de personnes**

Pour 8 personnes ()

## Ingrédients

- 10 brins de persil
- 2 branches de menthe fraîche
- 3 grosses pommes de terre
- 1 oignon blanc moyen
- 500 grammes de bifteck haché
- 1 cuillère(s) à café de menthe séchée
- 1 oeuf entier
- sel, poivre
- 4 cuillère(s) à soupe de chapelure (ou 4 biscottes écrasées)

## Ustensile(s)

un hachoir

une râpe à légumes  
une passoire  
une jatte ou un saladier  
un torchon (propre)  
une poêle antiadhésive

DIFFICULTÉ	COÛT	PRÊT EN	CUISSON
Très facile	Bon marché	15 minute(s)	25 minute(s)

## Préparation de la recette Boulettes de keftedes façon crétoise avec ou sans thermomix

### Recette : Sans thermomix :

1 / Hachez finement le persil et la menthe fraîche.

Pelez les pommes de terre et l'oignon blanc, râpez-les, versez les dans une passoire, posez un poids dessus pour qu'ils s'égouttent.

2 / Mettez la viande dans une jatte ou saladier.

Creusez un trou, cassez-y l'oeuf.

Ajoutez les herbes (menthe fraîche et sèche et persil) hachées, salez, poivrez.

3 / Épongez les pommes de terre et l'oignon dans un linge propre.

Ajoutez les à la préparation.

Mélangez le tout à la main de façon à confectionner une pâte.

Ajoutez un peu de chapelure au fur et à mesure pour que la pâte ne soit pas liquide.

Confectionnez des boulettes avec vos mains.

### 4 / Pour une cuisson vapeur :

Cuire 20/25 minutes voir plus en fonction de la cuisson à coeur que vous aimez moelleuse ou plutôt sèche.

### 5 / Pour une cuisson à la poêle :

Roulez les boulettes dans la chapelure.

Faites chauffer la poêle avec 5 cl d'huile d'olive et faites y frire 2 minutes les boulettes par petites quantités en secouant la poêle.

Posez les sur du papier absorbant.

### **Avec thermomix :**

Suivre l'étape 1 précédente.

Mettre le persil et la menthe dans le bol, et mixez **5 sec/ vitesse 7**.

Raclez les parois du bol à l'aide de la spatule.

Ajoutez la menthe séchée, la viande, l'oeuf, le sel et le poivre.

Épongez les pommes de terre et l'oignon.

Ajoutez les dans le bol.

Ajoutez la chapelure et mixez **10 sec/ vitesse 5**.

Transvasez dans un récipient.

### Pour une cuisson à la vapeur :

Huilez le varoma et le plateau vapeur.

Avec les mains formez de boulettes de la taille d'un abricot à peu près et disposez les dans le varoma et le plateau vapeur.

Mettez 500 g d'eau dans le bol (ou de bouillon épicié comme moi) et faites cuire à la vapeur **25 min/ varoma/ vitesse 1**

### Pour une cuisson à la poêle :

Suivre l'étape 5 de la préparation sans thermomix.



Boulettes de keftedes façon crétoise avec ou sans thermomix



## PlatsNetVins

Moteur de Recherche des Accords entre Plats, Mets et Vins

Gestion de Cave à Vin en ligne

### Accords Mets et Vins : quels vins servir et boire avec ?

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

Pour votre santé, éviter de manger trop gras, trop sucré, trop salé - [MangerBouger.fr](http://MangerBouger.fr)

[Signaler une erreur dans la recette](#)

**Mots clés:** boeuf, plats, boulettes de keftedes

[Retour](#)

[Retour en haut](#)