

Aujourd'hui j'ai eu envie d'une grande originalité et de douceur dans mon plat de kefta et je n'ai pas été déçue par cette sauce qui a sublimer ma recette!

J'avais dans l'idée de faire cuire mes boulettes dans une sauce à l'orange et j'ai trouvé le mélange parfait entre toutes les épices et condiments.

Je souhaitais aussi obtenir une assiette haute en couleur, joyeuse et énergique; c'est pourquoi j'ai accompagné ma viande de fèves et de morceaux d'orange.

Vous découvrez ainsi un plat vert, jaune-orangé.



### La recette pour 2 personnes:

- 300g de boeuf haché
- 1 oignon
- 1 orange
- 100g de fèves
- 2 càs de vinaigre de riz
- 2 càs de sauce soja sucrée
- 1 càc d'huile de sésame
- 1 noix de gingembre

- 1 càc de maïzena
- 2 verre d'eau
- 1/2 bouquet de coriandre
- 1 càc de cumín
- 1/2 càc de raz-el-hanout
- 1/2 càc de paprika
- sel, poivre

Dans un premier temps, faire mariner la viande avec le cumín, le raz-el-hanout, le paprika, le sel, le poivre et la coriandre ciselée (en garder un peu pour la sauce) pendant quelques heures (la veille c'est mieux; au minimum une heure).

Ensuite, faire cuire les fèves dans une eau bouillante et salée pendant 20 min. Égoutter et retirer l'enveloppe qui entoure chaque fève. Réserver.

Faire revenir l'oignon coupé en cubes dans un mélange d'huile de cuisine (tournesol, arachide ou colza) et d'huile de sésame. Ajouter l'orange coupé en morceaux.

Laisser mijoter quelques minutes (2-3) puis verser la sauce soja ainsi que le vinaigre de riz.

Râper le gingembre dans la sauteuse.

Diluer la maïzena dans un verre d'eau et le verser sur le mélange précédent. Baisser le feu et laisser épaissir légèrement.

Pendant ce temps, transformer la viande en boulettes (keftas) .

Rallonger la sauce avec un deuxième verre d'eau, puis plonger les boulettes, le reste de coriandre et les fèves décortiquées dans celle-ci. Laisser cuire 8-10 min.

Ajouter de l'eau si nécessaire.