



Pitas de houmous à la banane et keuftés d'agneau

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 35 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 2 bananes
- 150 g de pois chiches en conserve
- 40 g de purée de sésame
- Un citron jaune
- 40 ml d'huile d'olive + 2 filets
- 300 g d'épaule d'agneau hachée
- 1 oignon
- 1 c. à soupe de cumin moulu
- 4 gousses d'ail
- 1 petit bouquet de persil plat
- 2 tomates
- 1 oignon rouge
- Le jus d'un citron vert
- 4 pains pita
- 4 petites poignées de pousses d'épinard
- 10 feuilles de menthe
- Sel
- Poivre du moulin

Pour réaliser le houmous à la banane

1. Éplucher la banane, la couper en morceaux et les déposer dans le bol du mixeur.
2. Ajouter les pois chiches préalablement égouttés, la purée de sésame, le jus du citron jaune préalablement pressé, l'huile d'olive et 2 gousses d'ail épluchées.
3. Mixer pendant 20 secondes jusqu'à ce que la préparation soit bien lisse. Saler et poivrer, puis réserver au frais.

Pour réaliser les keuftés

1. Éplucher et hacher l'oignon et les 2 gousses d'ail restantes, puis les déposer dans un récipient.
2. Ciseler 5 branches de persil plat et l'ajouter à la préparation.
3. Ajouter le cumin en poudre et la viande hachée.
4. Mélanger le tout avec les mains puis réaliser 8 keuftés.
5. Les faire ensuite revenir 10 minutes dans un filet d'huile d'olive.

Pour réaliser la salade

1. Éplucher et couper la banane et l'oignon rouge en petits dés. Déposer dans un récipient.
2. Couper les tomates en dés de taille identique et mélanger le tout. Assaisonner avec 1 filet d'huile d'olive, le jus du citron vert préalablement pressé, le sel et le poivre.

Pour réaliser les pitas

1. Toaster les pains pita puis les trancher en deux dans la longueur, sans aller jusqu'au bout.
2. Tartiner l'intérieur de houmous à la banane puis ajouter une poignée de pousses d'épinard.
3. Déposer 2 keuftés dans chaque pita et parsemer de salade à la tomate et aux bananes.
4. Ajouter de la menthe ciselée et servir aussitôt.