



BOULETTE GRILLÉE DE CANARD AU SAFRAN

The Upland Cook : Série Superbowl

THE UPLAND COOK



Facile



3-4 heures



Lunch/Souper



3-4 Portions

🏈🌟 C'est le temps du Super Bowl! 🌟🏈 Sors ta A game dans la game et pimpe ton lunch pour LA grosse soirée de football! Voici la dernière recette de notre série spéciale **Super Bowl Bites**. 🍷🍷🍷 **Boulette de Canard au safran & Crème à la Menthe** – Une revisite du **Kabob Koobideh** perse : de savoureuses boulettes de canard grillées, servies avec une crème onctueuse à la menthe pour un équilibre parfait entre épices et fraîcheur. Elles sont accompagnées d'un **riz au curcuma, figes séchées et raisins de Corinthe**, pour un délicieux contraste sucré-salé!

INGREDIENTS

- 800g de viande de canard hachée
- 200g de porc haché
- 1 gros oignon, râpé et pressé pour enlever l'excès d'eau
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1,5 cuillère à soupe de sumac
- 1 cuillère à thé de sel
- 1/2 cuillère à thé de poivre noir
- 1/2 cuillère à thé de curcuma
- 1,5 cuillère à thé de cumin
- 2 cuillères à thé de paprika fumé
- 1/2 cuillère à thé de cannelle
- 2 cuillères à soupe de persil ou coriandre finement haché
- 1 cuillère à soupe de beurre fondu ou de ghee
- 1 pincée de safran (environ 5-6 filaments)
- 2 cuillères à soupe d'eau chaude

Riz

- 2 tasses de riz basmati
- 2 1/2 tasses d'eau ou de bouillon
- 1 petit oignon, finement haché
- 1 cuillère à thé de sel
- 1/2 cuillère à thé de curcuma
- 2 cuillères à soupe de beurre ou de ghee
- 2 gousses de cardamome verte, légèrement écrasées
- 4 figes séchées, finement hachées
- 2 cuillères à soupe de raisins de Corinthe (ou raisins dorés)
- 1/4 cuillère à thé de cannelle (optionnel, pour une touche chaleureuse)
- 1 cuillère à soupe d'amandes effilées ou de pistaches

1. Préparer le mélange de viande

- Dans un petit bol, faire tremper 1 pincée de safran dans 2 cuillères à soupe d'eau chaude et laisser infuser pendant 5 à 10 minutes.
- Dans un grand bol, bien mélanger la viande de canard hachée et le gras de porc.
- Ajouter l'oignon râpé (bien pressé pour enlever l'excès d'eau), l'ail émincé, le sumac, le sel, le poivre noir, le curcuma, le cumin, le paprika fumé et la cannelle.
- Ajouter l'infusion de safran à la préparation et bien mélanger.
- Mélanger avec les mains pendant 5 à 10 minutes, en s'assurant que le gras soit bien réparti et que le mélange devienne homogène et compact.
- Incorporer les herbes hachées et continuer à mélanger.
- Couvrir et réfrigérer pendant au moins 1 heure (ou toute une nuit) pour permettre aux saveurs de se développer.

2. Façonnage & Cuisson des Boulettes

- Mouiller légèrement les mains avec de l'eau froide et former des boulettes de la taille d'une balle de golf.
- Préchauffer un gril ou une poêle en fonte à feu moyen-élevé (190-200°C / 375-400°F).
- Faire griller les boulettes pendant 4 à 5 minutes de chaque côté, en les retournant délicatement jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et complètement cuites.
- Badigeonner de beurre fondu ou de ghee pendant la cuisson pour plus de jutosité.
- Laisser reposer les boulettes quelques minutes avant de servir.

3. Cuisson du Riz au Curcuma avec Figes Séchées et Raisins de Corinthe

- Dans une casserole moyenne, faire fondre le beurre ou le ghee, puis ajouter l'oignon haché et faire revenir jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.
- Ajouter le curcuma et les gousses de cardamome, et faire revenir pendant 30 secondes jusqu'à ce que les arômes se libèrent.
- Incorporer le riz basmati rincé, et bien l'enrober des épices et de l'oignon.
- Verser l'eau et le sel, puis ajouter les figes séchées et raisins de Corinthe directement dans la casserole.
- Porter à ébullition, puis réduire à feu doux. Couvrir et laisser mijoter 12-15 minutes, jusqu'à ce que le riz soit tendre et ait absorbé toute l'eau.
- Une fois le riz cuit, l'aérer avec une fourchette et laisser reposer 5 minutes avant de servir.
- Optionnel : Garnir d'amandes effilées ou de pistaches pour ajouter de la texture.

Suggestions de service

- Servir les boulettes de canard grillées sur le riz au curcuma parfumé.
- Saupoudrer d'un peu de sumac supplémentaire et arroser de beurre fondu pour plus de gourmandise.
- Accompagner de tomates grillées et d'une sauce au yaourt et à la menthe pour une touche de fraîcheur.

