KABOB KOOBIDEH (BROCHETTES PERSANES GRILLéES)



Le Kabob Koobideh est l'un des plats les plus emblématiques de la cuisine iranienne. Préparé à base de viande hachée (généralement bœuf ou agneau), d'oignons râpés et d'épices simples, il était historiquement un plat populaire et accessible, consommé aussi bien dans les foyers que dans les restaurants traditionnels (chelow kababi). Grillé sur de longues brochettes plates au-dessus de braises, il symbolise l'art perse du barbecue, où la maîtrise du feu et la simplicité des ingrédients mettent en valeur la qualité de la viande et le savoir-faire ancestral.

Infos

- **Temps de préparation**: 20 mins
- **Temps de cuisson**: 10 mins
- **Portions**: 4

Ingredients

- 1 oignon jaune moyen
- 450 g de bœuf haché à 85 % maigre
- 1 cuillère à café de sel casher
- 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- 1 cuillère à soupe de beurre non salé
- 1 cuillère à soupe de jus d'oignon réservé
- 1 cuillère à café de jus de citron fraîchement pressé
- 1/4 de cuillère à café de sel marin fin

Préparation

Etape 1
Placer l'oignon dans un robot de cuisine et le traiter, en raclant le bol de temps en temps, jusqu'à ce qu'il soit complètement réduit en purée et juteux.

Etape 2
Transférer le tout dans un tamis à mailles fines placé au-dessus d'un bol et presser jusqu'à ce que presque tous les jus aient été retirés. Réserver le jus d'oignon.

Etape 3
Mettre la purée d'oignon dans un bol de taille moyenne. Ajouter le bœuf haché, le sel et le poivre.

Etape 4
Pétrir le mélange à la main pendant 10 minutes au maximum pour obtenir une consistance de pâte lisse. Cette étape est très importante pour s'assurer que les protéines de la viande sont correctement liées et que la pâte de viande tient sur les brochettes.

Etape 5
Couvrir et réfrigérer le mélange pendant 60 minutes pour qu'il soit bien mariné et qu'il repose.

Etape 6
Préparez un feu moyennement élevé (450°F) pour un gril à charbon de bois ou à gaz. Si vous utilisez un gril à gaz, veillez à allumer les braises environ 30 minutes avant de faire griller les brochettes. Si vous utilisez un gril à gaz, veillez à ce qu'il soit allumé pendant 15 minutes avant la cuisson.

Etape 7
Rassembler les ingrédients pour l'arrosage et le mélange de viande préparé.

Etape 8
Diviser le mélange de viande préparé en 4 morceaux ronds égaux.

Etape 9
En utilisant le jus d'oignon réservé, humidifiez vos mains si nécessaire et placez une portion du mélange de viande contre le bord plat d'une large brochette métallique.

Etape 10
Étirer et presser soigneusement le mélange de viande des deux côtés de la brochette jusqu'à obtenir une brochette de 6 à 7 pouces de long, d'environ 1/4 de pouce d'épaisseur de chaque côté. Veillez à bien presser le mélange de viande autour de la brochette pour vous assurer d'avoir un morceau de brochette solidement attaché à la brochette.

Etape 11
À l'aide de votre pouce et de votre index, appuyez doucement sur le kebab pour créer des empreintes uniformes espacées d'environ 1 pouce. Cette étape permet de créer un motif traditionnel et de s'assurer que le mélange de viande est fermement enfoncé dans les brochettes. Répétez l'opération avec les trois autres morceaux de viande.

Etape 12
Mélanger le beurre, le jus d'oignon, le citron et le sel dans une petite casserole à feu moyen-doux jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Réserver.

Etape 13
Suspendez les brochettes au-dessus du charbon de bois et faites griller les brochettes jusqu'à ce qu'elles soient visiblement foncées et saisies tout en restant moelleuses à l'intérieur, en les retournant toutes les 30 secondes, soit 5 à 8 minutes au total.

Etape 14
Badigeonner les brochettes des deux côtés avec le liquide d'arrosage peu avant de les retirer du gril. Placer les brochettes sur un plat de service et servir immédiatement.