



Côtelettes de porc glacées à l'abricot avec boulgour doré et salade du jardin

Repas futé

30 minutes

Changer



Filet de porc

340 g | 680 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Côtelettes de porc, désossées
340 g | 680 g



Boulgour
1/2 tasse | 1 tasse



Mélange roquette et épinards
113 g | 226 g



Mini concombre
1 | 2



Tomate
1 | 2



Tartinade d'abricots
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Mélange d'épices acidulé à l'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2



Vinaigre de vin blanc
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Commencer le boulgour

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
 - Dans une casserole moyenne, ajouter $\frac{3}{4}$ tasse (1 tasse) d'eau et $\frac{1}{4}$ c. à thé ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de sel.
 - Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **boulgour** et la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail** à l'**eau bouillante**. Couvrir, puis retirer du feu.
- Laisser reposer de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **boulgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.

2



Préparer

- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po).
- Trancher finement le **concombre**.
- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) de **tartinade d'abricots** et $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.
- Ajouter la **tomate**. Remuer pour enrober.
- Fondre **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** dans un bol moyen allant au micro-ondes. Ajouter le **concentré de bouillon**, le **reste** de la **tartinade d'abricots** et $\frac{1}{2}$ tasse ($\frac{3}{4}$ tasse) d'**eau**. Bien mélanger. C'est votre **sauce**.

3



Saisir les côtelettes de porc

- Chauffer une poêle moyenne (une grande poêle) à feu moyen.
- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout.
- Assaisonner du **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**, puis **saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Saisir de 2 à 3 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **porc** soit doré**.

4



Terminer le porc

- Ajouter le **mélange de sauce** à la poêle contenant le **porc**. Retourner pour enrober.
- Réduire à feu moyen-doux. Couvrir et cuire de 6 à 8 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **porc** soit entièrement cuit. (**CONSEIL** : Si le glaçage réduit trop rapidement, ajouter de l'eau, de 1 à 2 c. à soupe à la fois.)

5



Assembler la salade

- Dans le bol contenant les **tomates**, ajouter le **concombre** et le **mélange roquette et épinards**. Remuer pour enrober.

6



Terminer et servir

- Défaire le **boulgour** à la fourchette.
- Répartir le **boulgour** et la **salade** dans les assiettes.
- Trancher finement le **porc**.
- Garnir le **boulgour** de **porc**.
- Napper le **porc** de la **sauce restant** dans la poêle.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe | (2 c. à soupe) | d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

3 | Saisir le filet de porc

Changer | Filet de porc

Si vous avez choisi le **filet de porc**, le saisir de la même façon que la recette vous indique de saisir les **côtelettes**. Augmenter le temps de cuisson à 6 à 8 min.

4 | Terminer le porc

Changer | Filet de porc

Saucer le **filet de porc** comme indiqué dans la recette, puis augmenter le temps de cuisson à 8-12 min**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.