

# Boulettes de porc à la méditerranéenne

avec salade citronnée au boulgour

35 minutes



Porc haché



Mélange d'épices  
turc



Boulgour



Gousses d'ail



Persil



Bébés épinards



Citron



Poivron



Sauce tzatziki



Tomate Roma

BONJOUR BOULGOUR

*Incontournable de la cuisine moyenne-orientale, le boulgour a un léger goût de noix!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, papier d'aluminium, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

|                       | 2 personnes  | 4 personnes  |
|-----------------------|--------------|--------------|
| Porc haché            | 250 g        | 500 g        |
| Mélange d'épices turc | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Boulogour             | ½ tasse      | 1 tasse      |
| Gousses d'ail         | 2            | 4            |
| Persil                | 7 g          | 7 g          |
| Bébés épinards        | 28 g         | 56 g         |
| Citron                | 1            | 2            |
| Poivron               | 160 g        | 320 g        |
| Sauce tzatziki        | 56 ml        | 113 ml       |
| Tomate Roma           | 80 g         | 160 g        |
| Beurre non salé*      | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Huile*                |              |              |
| Sel et poivre*        |              |              |

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

## 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 1 Cuire le boulogour

- Dans une casserole moyenne, ajouter **¾ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **boulogour**. Bien mélanger, puis couvrir et retirer la casserole du feu.
- Laisser reposer de 15 à 16 min, jusqu'à ce que le **boulogour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.



## 4 Cuire les poivrons

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers), puis les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.



## 2 Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



## 5 Assembler la salade de boulogour

- Lorsque le **boulogour** sera cuit, séparer les grains à la fourchette.
- Ajouter les **épinards**, les **tomates**, **¼ c. à thé de zeste de citron**, le **reste** du **persil**, **1 c. à soupe de jus de citron**, **1 c. à soupe de beurre** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



## 3 Former et cuire les boulettes

- Dans un grand bol, ajouter le **porc**, l'**ail**, le **mélange d'épices turc** et la **moitié** du **persil**. **Saler et poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 6 boulettes de taille égale** (12 boulettes pour 4 pers.).
- Disposer les **boulettes** sur la plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.
- Cuire au **centre** du four de 12 à 16 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites\*\*.



## 6 Terminer et servir

- Répartir la **salade de boulogour** dans les assiettes. Garnir de **poivrons** et de **boulettes**.
- Couronner d'un **souçon** de **sauce tzatziki**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

## Le souper, c'est réglé!