

# Côtelettes de porc grillées à la turque

avec taboulé de légumes grillés et sauce au citron et au feta

Grillade

30 minutes



Côtelettes de porc, désossées



Boulgour



Poivron



Persil



Oignon rouge



Concentré de bouillon de poulet



Citron



Feta, émietté



Mélange d'épices turc



Mayonnaise



Courgette



Olives mélangées

BONJOUR BOULGOUR

Un incontournable de la cuisine du Moyen-Orient, le boulgour a une saveur délicieusement légère qui rappelle les noisettes!

## D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement le gril.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 260 °C (500 °F) à feu moyen-élevé.

## Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Boulgour	½ tasse	1 tasse
Poivron	160 g	320 g
Persil	7 g	14 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Citron	1	2
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Mélange d'épices turc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Courgette	200 g	400 g
Olives mélangées	30 g	60 g
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

## 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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Faire cuire le boulgour

Ajouter le **concentré de bouillon**, **¾ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quant. pour 4 pers.) dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **boulgour**. Bien mélanger, puis couvrir et retirer la casserole du feu. Laisser reposer de 15 à 16 min ou jusqu'à ce que le **boulgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Séparer les **grains de boulgour** à la fourchette.



## Faire griller le porc et les légumes

Disposer les **légumes** d'un côté du gril. Fermer le couvercle et faire griller de 9 à 12 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants, en retournant une seule fois. Entre-temps, disposer le **porc** de l'autre côté du gril. Faire cuire de 8 à 10 min ou jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit, en retournant à mi-cuisson\*\*. Transférer le **porc** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud. Remettre les **légumes** dans le bol moyen.



## Commencer la préparation

Hacher grossièrement les **olives**. Hacher grossièrement le **persil**. Zester, puis presser le **citron**. Ajouter dans un petit bol le **zeste de citron**, la **mayonnaise**, la **moitié du feta** et **½ c. à soupe de jus de citron** (doubler pour 4 pers.), puis bien mélanger. Réserver.



## Terminer la salade

Retirer la racine et la couche extérieure des **oignons**, puis couper les **oignons**, la **courgette** et le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans un grand bol, ajouter le **boulgour**, les **courgettes**, les **oignons**, les **poivrons**, le **reste du jus de citron**, les **olives**, le **reste du feta**, le **persil** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, au goût, puis bien remuer.



## Terminer la préparation

Couper la **courgette** en deux sur la longueur. Couper le **poivron** en deux, puis l'évider. Peler, puis couper l'**oignon** en quatre, en laissant la racine intacte. Dans un bol moyen, ajouter les **légumes**, **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.) et la **moitié du mélange d'épices turc**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Réserver. Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Assaisonner les deux côtés du **reste du mélange d'épices turc**, puis **saler et poivrer**. Masser le **porc** avec **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.).



## Terminer et servir

Trancher finement le **porc**. Répartir le **taboulé** dans les assiettes. Garnir de **porc grillé**. Arroser de **sauce au citron et au feta**.

## Le souper, c'est réglé!