

Côtelettes de porc grillées à la turque

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

Barbecue

30 minutes



Côtelettes de porc, désossées



Boulgour



Poivron



Persil



Oignon rouge



Concentré de bouillon de poulet



Citron



Feta, émiettée



Mélange d'épices turc



Mayonnaise



Courgette



Olives mélangées

BONJOUR BOULGOUR

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

D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

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

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

    @HelloFreshCA



Cuire le boulgour

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **concentré de bouillon**, **¾ tasse** (1 ½ tasse) d'**eau** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque le liquide bouillira, ajouter le **boulgour**. Bien mélanger, puis couvrir et retirer la casserole du feu.
- Laisser reposer de 15 à 16 min, jusqu'à ce que le **boulgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Séparer les grains à la fourchette.



Griller le porc et les légumes

- Disposer les **légumes** sur une moitié de la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 9 à 12 min, en retournant une fois, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Entre-temps, disposer le **porc** sur l'autre moitié de la grille. Griller de 8 à 10 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.
- Remettre les **légumes** dans le bol moyen.



Commencer la préparation

- Hacher grossièrement les **olives** et le **persil**.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Dans un petit bol, ajouter le **zeste de citron**, la **mayonnaise**, la **moitié du feta** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**, puis bien mélanger. Réserver.



Assembler la salade

- Enlever la racine et la couche extérieure des **quartiers d'oignon**, 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** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



Terminer la préparation

- Couper la **courgette** en deux sur la longueur.
- Couper le **poivron** en deux, puis l'évider.
- Peler, puis couper le **oignon** en quartiers, en laissant la **racine** intacte.
- Dans un bol moyen, ajouter les **légumes**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et la **moitié du mélange d'épices turc**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Réserver.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer** les deux côtés, puis les assaisonner du **reste du mélange d'épices turc**. Badigeonner de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.



Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Répartir le **taboulé** dans les assiettes.
- Garnir de **porc** grillé.
- Couronner d'un **souppçon** de **sauce au citron et au feta**.

Le souper, c'est réglé!