



Côtelettes de porc grillées à la méditerranéenne

avec couscous aux légumes et feta

BARBECUE 30 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Côtelettes de porc, désossées



Couscous



Courgette



Persil



Poivrons rouges rôtis



Oignon rouge



Mélange d'épices méditerranéen



Fromage feta



Glaçage balsamique



Concentré de bouillon de poulet

BONJOUR FETA!

Un incontournable des plats méditerranéens!

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.
- Huiler légèrement le grill.
- Préchauffer le grill à 400 °F (à feu moyen).

Sortez

Cuillères à mesurer, passoire, casserole moyenne, tasses à mesurer, essuie-tout

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Couscous	¾ tasse	1 ½ tasse
Courgette	200 g	400 g
Persil	7 g	14 g
Poivrons rouges rôtis	170 ml	340 ml
Oignon rouge	56 g	113 g
Mélange d'épices méditerranéen	1 c. à table	2 c. à table
Fromage feta	¼ tasse	½ tasse
Glaçage balsamique	2 c. à table	4 c. à table
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes *sur chaque sac-repas!*

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. CUIRE LE COUSCOUS

Dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis les **oignons** et **la moitié du mélange d'épices méditerranéen**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que les **oignons** soient tendres, de 3 à 4 min. Ajouter **1 tasse d'eau** (doubler pour 4 pers) et le **concentré de bouillon**, puis porter à ébullition à feu élevé. Retirer du feu, puis ajouter le **couscous**. Couvrir et laisser reposer jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 5 à 6 min. Lorsque le **couscous** est tendre, en séparer les grains à la fourchette.



4. GRILLER LE PORC ET LA COURGETTE

Ajouter le **porc** sur le grill et cuire en retournant une fois jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 5 à 7 min par côté.** Ajouter la **courgette** sur le grill et cuire en retournant une fois jusqu'à ce qu'elle soit tendre, de 2 à 3 min par côté. Laisser la **courgette** reposer sur une assiette pendant que le **porc** finit de cuire.



2. PRÉPARATION

Pendant que le **couscous** cuit, couper la **courgette** en languettes de 0,5 cm (¼ po). Arroser de **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis **saler** et **poivrer**. Sécher les **poivrons rôtis** avec un essuie-tout, puis les hacher finement. Hacher grossièrement le **persil**.



5. FINIR LE COUSCOUS

Hacher grossièrement la **courgette**. Dans la même casserole, incorporer la **courgette**, les **poivrons rouges rôtis** et **la moitié du persil**. **Saler** et **poivrer**.



3. APPRÊTER LE PORC

Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Saupoudrer **du reste de mélange d'épices méditerranéen** et **poivrer**.



6. FINIR ET SERVIR

Couper le **porc** en tranches. Répartir le **couscous** dans les bols, puis garnir de **porc**, de **feta** et **du reste de persil**. Napper de **glacage balsamique**.

Le souper, c'est réglé!