



# Côtelettes de porc grillées à la turque

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

Familiale

Barbecue

25 à 35 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](https://www.hellofresh.ca)



Côtelettes de porc, désossées  
340 g | 680 g



Boullgur  
1/2 tasse | 1 tasse



Poivron  
1 | 2



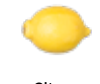
Persil  
7 g | 14 g



Oignon rouge  
1 | 2



Concentré de bouillon de poulet  
1 | 2



Citron  
1 | 2



Feta, émiettée  
1/4 tasse | 1/2 tasse



Mélange d'épices turc  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mayonnaise  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Courgette  
1 | 2



Olives mélangées  
30 g | 60 g

**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



### Cuire le boulgour

- 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.

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **concentré de bouillon**,  $\frac{3}{4}$  tasse (1 tasse) d'**eau** et  $\frac{1}{2}$  c. à thé (1 c. à thé) de **sel**.
- 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, jusqu'à ce que le **boulgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis séparer les **grains** à la fourchette.

4



### 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.

2



### Commencer la préparation

- Égoutter, puis hacher grossièrement les **olives**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Dans un petit bol, ajouter le **zeste de citron**, la **mayonnaise**, la **moitié** du **feta** et  $\frac{1}{2}$  c. à soupe (1 c. à soupe) de **jus de citron**, puis bien mélanger. Réserver.

3



### Terminer la préparation

[Changer](#) | [Filet de porc](#)

- Couper la **courgette** en deux sur la longueur.
- Couper le **poivron** en deux, puis l'évider.
- Peler, puis couper l'**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  $\frac{1}{2}$  c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**.

5



### Assembler le taboulé

- Enlever la racine et la couche extérieure des **quartiers d'oignon**, puis couper l'**oignon**, la **courgette** et le **poivron** en morceaux de 1,25 cm ( $\frac{1}{2}$  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.

6



### 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**.

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

## 3 | Terminer la préparation

[Changer](#) | [Filet de porc](#)

Si vous avez choisi le **filet de porc**, le préparer et l'assaisonner de la même façon que la recette vous indique de préparer et d'assaisonner les **côtelettes de porc**. Augmenter le temps de cuisson au barbecue à 14 à 18 min.