



# Côtelettes de porc grillées aux herbes

## avec salade grecque grillée

Familiale

Barbecue

20 à 30 minutes

**x2** Doubler



Côtelettes de porc, désossées  
680 g | 1360 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



Pain plat  
2 | 4



Poivron  
1 | 2



Oignon rouge  
½ | 1



Mini concombre  
1 | 2



Olives mélangées  
30 g | 60 g



Vinaigre de vin rouge  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Pesto grec  
¼ tasse | ½ tasse



Feta, émietté  
¼ tasse | ½ tasse

**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



## Mariner le porc

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 205 °C (400 °F) à feu moyen.

×2 Doubler | Côtelettes de porc

- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Dans une assiette creuse, ajouter le **porc** et le **pesto grec**. Remuer pour enrober.

2



## Préparer

- Peler l'**oignon**, puis couper la moitié (l'oignon entier pour 4 pers.) en rondelles de 1,25 cm (½ po) en évitant de les séparer.
- Évider, puis couper le **poivron** en quartiers.
- Couper le **concombre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Égoutter les **olives**.

3



## Rassembler les ingrédients à griller

- Dans une assiette, ajouter les **oignons** et les **poivrons**. Arroser de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis remuer délicatement pour enrober. **Saler** et **poivrer**.
- Sur un grand plateau, rassembler les **légumes**, les **pains plats**, l'assiette creuse contenant le **porc**, une assiette propre pour le **porc cuit** et tous les ustensiles de grillade.
- Apporter le tout près du barbecue.

4



## Griller les légumes

- Déposer les **oignons** sur la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 5 à 7 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que les **oignons** soient tendres. Transférer dans la même assiette.
- Entre-temps, ajouter les **poivrons** sur la grille. Refermer le couvercle et griller de 3 à 4 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que les **poivrons** soient tendres. Transférer dans la même assiette. Laisser refroidir les **légumes**.

5



## Griller le porc et les pains plats

- Disposer le **porc** sur la grille du barbecue. Jeter le reste de la marinade. Refermer le couvercle et griller de 4 à 6 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit\*\*. Transférer dans une assiette propre.
- Lorsque le **porc** sera presque cuit, déposer les **pains plats** sur l'autre moitié de la grille du barbecue, puis griller de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient marqués et bien chauds. (**CONSEIL** : Surveiller les pains plats pour ne pas les brûler!)

6



## Terminer et servir

- Couper les **oignons** et les **poivrons** en bouchées.
- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. (**CONSEIL** : Rien de tel que l'huile d'olive dans cette recette!)
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **poivrons**, les **oignons**, les **concombres** et les **olives**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Trancher finement le **porc**.
- Couper ou déchirer les **pains plats** en deux.
- Répartir le **porc**, la **salade** et les **pains plats** dans les assiettes.
- Garnir la **salade** de **feta**.

## 1 | Mariner le porc

×2 Doubler | Côtelettes de porc

Si vous avez doublé le **porc**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de porc**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

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