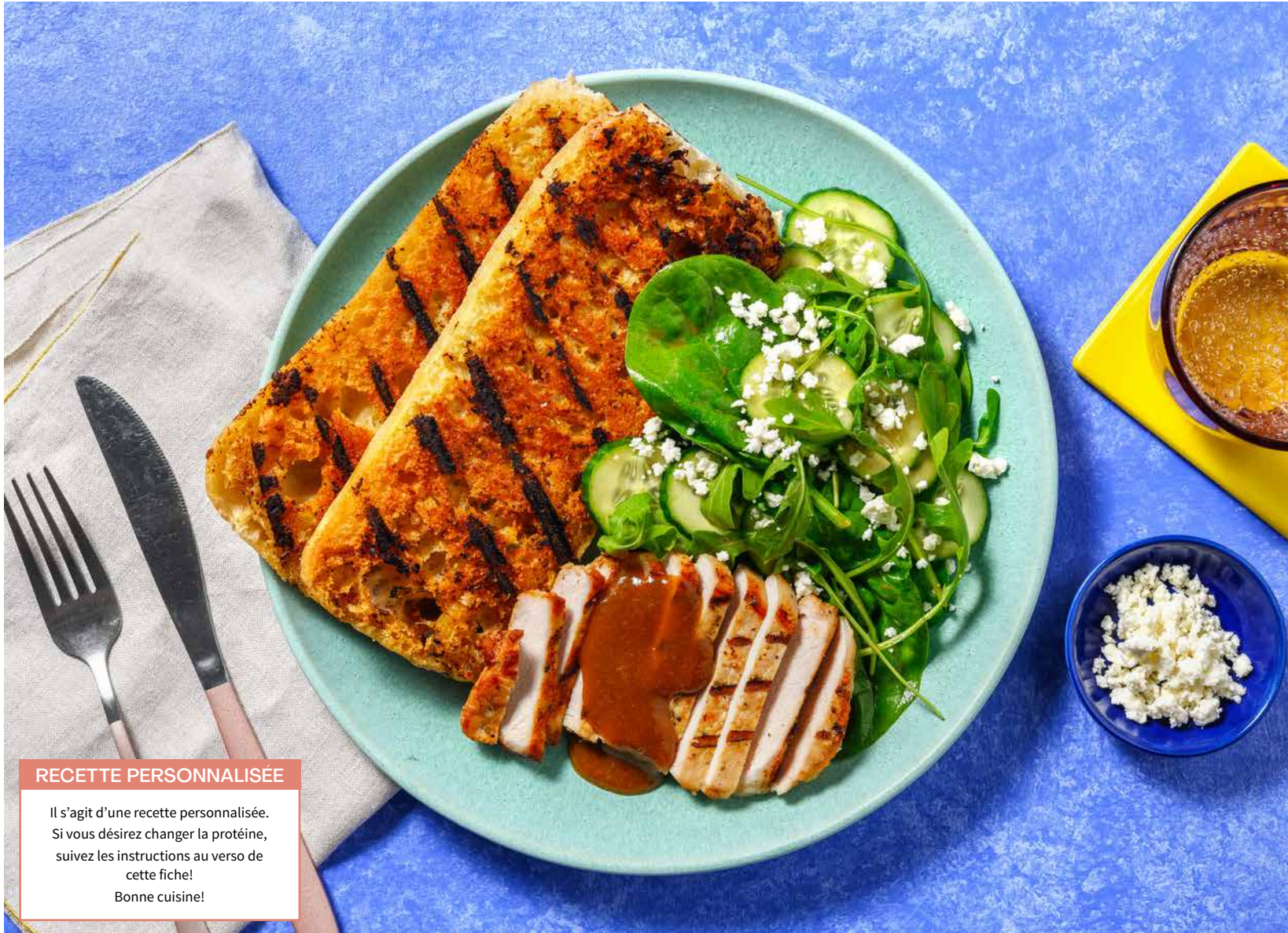


Côtelettes de porc grillées aux figues et au romarin

avec salade de feta et pains grillés à l'ail

Barbecue

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Côtelettes de porc,
désossées



Poitrines de poulet



Pain à sandwich



Mini concombre



Mélange printanier



Romarin



Tartinade de figues



Feta, émietté



Gousses d'ail



Sel d'ail



Glaçage balsamique



Moutarde de Dijon

BONJOUR ROMARIN

Une herbe boisée aromatique et savoureuse à souhait!

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 205 °C (400 °F) à feu moyen.

Unités de mesure à chaque étape

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, grand bol, 2 petits bols, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Poitrines de poulet	2	4
Pain à sandwich	2	4
Mini concombre	66 g	132 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Romarin	1 branche	2 branches
Tartinade de figues	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Gousses d'ail	1	2
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le porc et le poulet jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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.



Préparer les pains à l'ail

- Couper les **pains** en deux.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**. Dans un petit bol, ajouter l'**ail**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Poivrer**, puis remuer jusqu'à ce que le tout soit homogène.
- Étendre le mélange d'**ail** sur le **côté coupé des pains**.



Griller le pain à l'ail

- Lorsque le **porc** sera presque cuit, disposer les **pains**, côté coupé vers le bas, sur l'autre moitié de la grille du barbecue.
- Refermer le couvercle et cuire de 2 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains** soient grillés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



Préparer la sauce aux figues et le porc

- Dans un autre petit bol, ajouter la **tartinade de figues**, la **moitié** du **glaçage balsamique** et la **moitié** de la **moutarde de Dijon**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Détacher **quelques feuilles de romarin** de la branche, puis en émincer **1 c. à thé** (2 c. à thé). Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Saupoudrer les deux côtés du **reste** du **sel d'ail**, **poivrer** et parsemer de **romarin**.



Assembler la salade

- Lorsque le **porc** et le **pain à l'ail** seront cuits, trancher finement les **concombres**.
- Dans un grand bol, ajouter le **reste** du **glaçage balsamique**, le **reste** de la **moutarde** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **concombres** et le **mélange roquette et épinards**, puis bien mélanger.



Griller le porc

- Disposer le **porc** sur la grille du barbecue. 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**.
- Lorsque le **porc** sera presque cuit, badigeonner un côté d'un peu de **sauce aux figues**, puis retourner. Griller pendant 30 s, puis répéter cette étape pour l'autre côté.
- Transférer le **porc** dans une assiette, puis étendre le **reste** de la **sauce aux figues** sur le dessus. Réserver de 3 à 5 min.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les griller en suivant les mêmes directives que celles pour les **côtelettes de porc****.



Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Répartir le **porc**, le **pain à l'ail** et la **salade** dans les assiettes.
- Garnir le **porc** de la **sauce aux figues restant** dans l'assiette.
- Parsemer la **salade** de **feta**.

Le souper, c'est réglé!