

# Côtelettes de porc grillées à la grecque

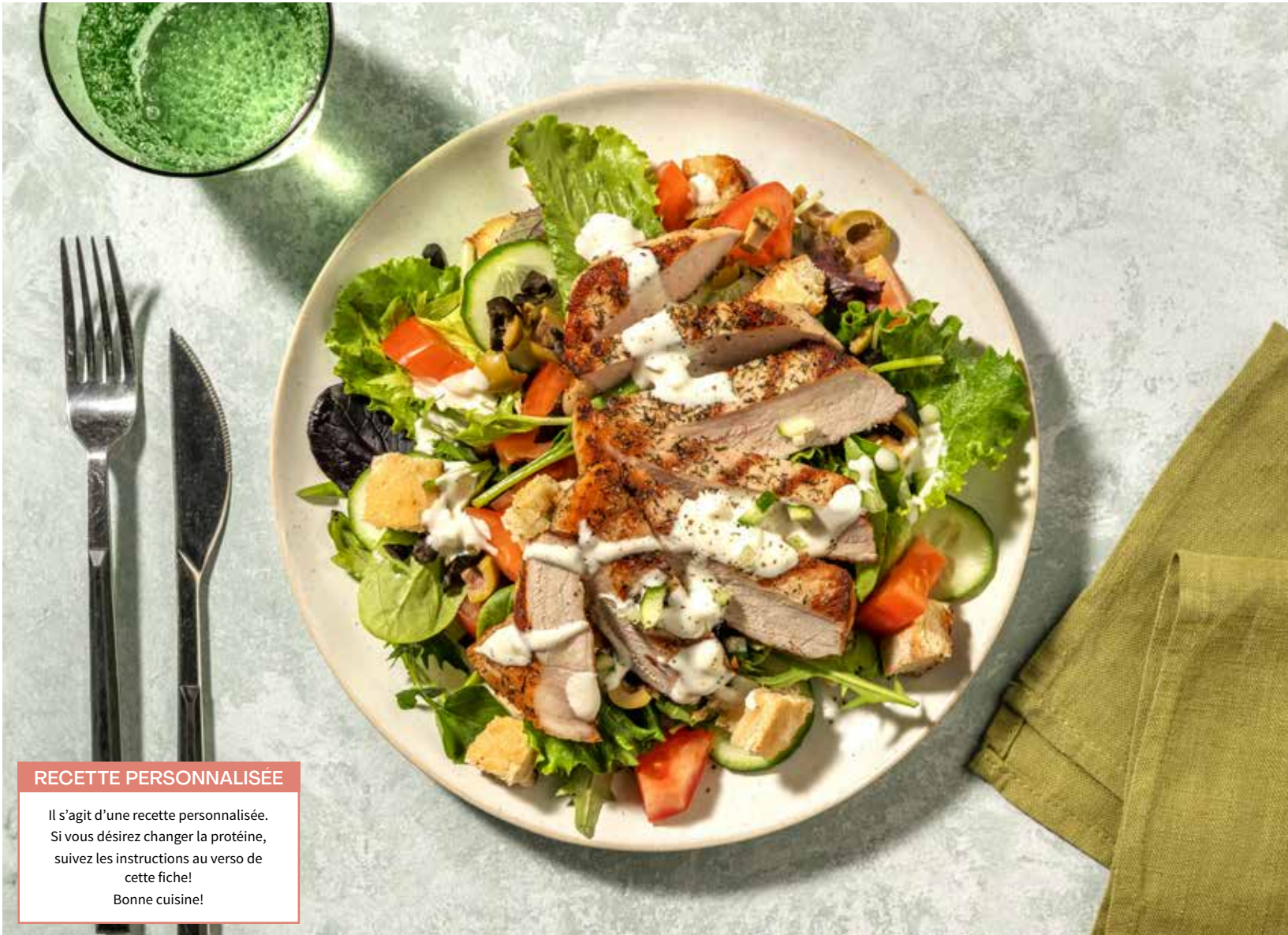
## avec salade grecque

Barbecue

30 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



### 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



Mélange d'épices méditerranéen



Sauce au yogourt



Pain ciabatta



Feta, émietté



Mini concombre



Tomate Roma



Vinaigre de vin rouge



Olives mélangées



Bébés épinards



Gousses d'ail

BONJOUR FETA

Un fromage salé et saumuré qui s'émiette facilement!

## 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	<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
	2 personnes	4 personnes	Ingédient

## Matériel requis

Bol moyen, pinceau à pâtisserie en silicone, papier d'aluminium, grand bol, petit bol, fouet, essuie-tout

## Ingédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Poitrines de poulet	2	4
Mélange d'épices méditerranéen	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce au yogourt	45 ml	90 ml
Pain ciabatta	1	2
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Mini concombre	66 g	132 g
Tomate Roma	95 g	190 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Olives mélangées	30 g	60 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Gousses d'ail	1	2
Sucre*	¼ c. à thé	2 c. à thé
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 (150°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

- Couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement les **olives**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans un petit bol, incorporer l'**ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Badigeonner les **pains ciabatta d'huile à l'ail**. Réserver.



### Préparer et faire griller le porc

- Sécher le **porc** avec un essuie-tout.
- Dans un bol moyen, ajouter le **porc**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et le **mélange d'épices méditerranéen**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Disposer le **porc** sur un côté de 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\*\*.
- Transférer dans une assiette. Couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud.

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



### Assembler la salade

- Lorsque le **porc** sera cuit, ajouter dans un grand bol le **vinaigre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Couper ou déchirer les **ciabattas** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **concombres**, le **mélange printanier**, les **ciabattas**, les **tomates**, les **olives** et le **feta**. Bien mélanger.



### Griller le ciabatta

- Lorsque les **côtelettes de porc** seront presque cuites, ajouter les **pains** de l'autre côté de la grille du barbecue, côté coupé vers le bas.
- Refermer le couvercle et griller les **pains** de 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



### Terminer et servir

- Répartir le **porc** et la **salade** dans les assiettes.
- Couronner d'un **souçon de sauce au yogourt**.

**Le souper, c'est réglé!**