



Taboulé au filet de porc émincé

Avec de la tomate et des herbes fraîches



VARAS ROUGE

Ce vin de la région de Lisbonne est un assemblage de cépages autochtones et de pinot noir. Il a vieilli au moins 3 mois en fûts de chêne pour devenir un rouge équilibré et long en bouche, aux arômes de cerises et de fruits rouges.



Oignon rouge



Boullgour complet



Tomate ✨



Coriandre fraîche ✨



Persil plat frisé ✨



Menthe fraîche ✨



Gyros de filet de porc émincé ✨



Mélange à la roquette ✨

Total : 20-25 min.

Family

Facile

Rapido

À manger dans les 3 jours

Sans lactose

Originare du Moyen Orient, le boullgour est plein de protéines et procure une sensation de satiété prolongée. Les principaux ingrédients du taboulé sont les herbes fraîches. Aujourd'hui : du persil frisé ainsi que la menthe et de la coriandre.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, saladier et poêle.

Recette de **taboulé au filet de porc émincé** : c'est parti !



1 PRÉPARER LE BOULGOUR

Préparez le bouillon. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la casserole, ajoutez le **boullgur** et touillez 1 minute. Ajoutez le bouillon et, à couvert, faites cuire 15 minutes à feu doux, jusqu'à absorption complète. Remuez régulièrement, puis réservez sans couvercle.



2 DÉCOUPER

Pendant ce temps, émincez l'**oignon rouge** et détaillez les **tomates**.



3 CISELER LES HERBES

Détachez les feuilles de **menthe** des brins. Ciselez la **coriandre**, le **persil frisé** et les **feuilles de menthe**. Mélangez les **tomates** et la moitié des herbes dans le saladier ★.



4 CUIRE LE FILET DE PORC

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites cuire le **filet de porc** et l'**oignon rouge** 3 à 4 minutes à feu moyen-vif. Remuez régulièrement



5 ASSAISONNER

Dans le saladier, ajoutez le vinaigre balsamique blanc et l'huile d'olive vierge extra ainsi que ½ cc d'eau par personne aux **tomates**. Ajoutez le **boullgur** et le **mélange à la roquette** au taboulé, puis salez et poivrez.



6 SERVIR ET GARNIR

Servez le **taboulé** sur les assiettes et garnissez avec le **filet de porc** et le reste d'**herbes** fraîches.

1 À 6 PERSONNES — INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Boullgur complet (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Tomate (pc) *	1½	3	4½	6	7½	9
Coriandre fraîche (brins) 23) *	4	8	12	16	20	24
Persil frisé frais (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Menthe fraîche (feuilles) 23) *	6	12	18	24	30	36
Gyros de filet de porc émincé (g) *	120	240	360	480	600	720
Mélange à la roquette (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Bouillon de légumes* (ml)	175	350	500	675	850	1000
Huile d'olive* (cs)	1	2	2	3	3	4
Vinaigre balsamique blanc* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9

Poivre et sel* Selon le goût

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3171 / 758	529 / 126
Lipides total (g)	27	5
Dont saturés (g)	6,6	1,1
Glucides (g)	63	11
Dont sucres (g)	7,9	1,3
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	37	6
Sel (g)	1,9	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

#HelloFresh

Une question pendant que vous cuisinez ? Envoyez gratuitement un message WhatsApp entre 16 h et 21 h au +31 (0) 6 2727 3232 (NL) ou au +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl | www.hellofresh.be

SEMAINE 14 | 2018

HelloFRESH

★**CONSEIL** : Pour plus de croquant, ajoutez une petite partie de l'oignon rouge cru à la salade. Faites cuire le reste avec le filet de porc.