



Émincé de filet de porc au boulgour

Avec des haricots verts, du poivron et du chutney d'oignon piquant



AIL

L'ail est un antioxydant dont les vertus pour la santé sont remarquables : il a un effet vitalisant pour l'ensemble du corps.



Boulgour complet



Ail



Haricots verts ✨



Poivron rouge



Tomate



Chutney d'oignon piquant ✨



Émincé de filet de porc ✨



Paprika en poudre

Total : 30-35 min. Discovery

Facile

À manger dans les 3 jours

Dans ce plat, nous associons haricots verts, dés de filet de porc, chutney d'oignon piquant et boulgour, un produit céréalier obtenu à partir de différentes variétés de blé. Plein de bons nutriments tels que le fer et le magnésium, il est aussi très riche en fibres.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle et poêle.

Recette d'émincé de filet de porc au boulgour : c'est parti !



1 CUIRE LE BOULGOUR

Pour le boulgour, préparez le bouillon dans la casserole. Dès que le bouillon bout, ajoutez le **boulgour** et, à couvert, faites-le cuire 10 à 12 minutes à feu doux, jusqu'à absorption complète. Remuez régulièrement et ajoutez éventuellement de l'eau s'il devient trop sec. Égrainez le **boulgour** à la fourchette et réservez en retirant le couvercle.



2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Équeutez les **haricots** et coupez-les en morceaux de 3 cm. Détaillez le **poivron** et la **tomate**.



3 CUIRE AU WOK

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**ail** 2 minutes à feu doux. Ajoutez les **haricots**, le **poivron** et 3 cs d'eau par personne, puis, à couvert, faites cuire 8 à 10 minutes à feu moyen-vif. À mi-cuisson, ajoutez la **tomate** et la moitié du **chutney d'oignon piquant**.



4 ASSAISONNER

Ajoutez ensuite le **boulgour**, puis réchauffez 1 minute de plus à feu vif. Salez et poivrez.



5 CUIRE LA VIANDE

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites-y cuire l'**émincé de porc** 3 à 5 minutes à feu moyen-vif. Assaisonnez de **paprika en poudre** ainsi que de sel et de poivre.

★ CONSEIL

Faites cuire les morceaux de viande en fonction de leur taille. Si vous avez du mal à évaluer la cuisson du **filet**, découpez un des morceaux pour en vérifier l'intérieur.



6 SERVIR

Servez le **boulgour** et l'**émincé de porc** sur les assiettes. Accompagnez du reste de **chutney d'oignon piquant**.

★ CONSEIL

Si vous n'aimez pas spécialement le piquant, réduisez alors les quantités de chutney d'oignon piquant.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Boulgour complet (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts (g) *	100	200	300	400	500	600
Poivron rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Chutney d'oignon piquant (g) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Émincé de filet de porc (g) *	110	220	330	440	550	660
Paprika en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive* (cs)	1	2	2	2	3	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2987 / 714	426 / 102
Lipides total (g)	23	3,28
Dont saturés (g)	22,8	3,25
Glucides (g)	80	11
Dont sucres (g)	25,8	3,7
Fibres (g)	22	3
Protéines (g)	37	5
Sel (g)	2,2	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes, 22) Noix

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

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 19 | 2017

