



Salade de boulgour façon taboulé

Avec du porc épicé, du poivron rouge et des herbes fraîches



Boulgour complet



Oignon rouge



Poivron rouge ✨



Menthe, coriandre et persil plat frais ✨



Mélange de salades mixte ✨



Émincé de porc à la grecque ✨

 Total : 25 min.

 Sans lactose

 Facile

 À consommer dans les 3 jours

Originare du Moyen-Orient, le boulgour est un ingrédient clé du taboulé. Il est riche en fibres et prolonge ainsi l'effet de satiété. Les herbes aromatiques sont indispensables au taboulé : elles garantissent sa fraîcheur et son goût. Aujourd'hui, vous allez savourer la combinaison persil frisé, menthe et coriandre.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Petite casserole avec couvercle, saladier et poêle.

Recette de **salade de boulgour façon taboulé** : c'est parti !



1 PRÉPARER LE BOULGOUR

Préparez le bouillon dans la casserole. Dès que le bouillon bout, ajoutez le **boulgour** et faites-le cuire 15 à 17 minutes à couvert, jusqu'à absorption complète. Remuez régulièrement, puis réservez sans couvercle.



2 DÉCOUPER

Pendant ce temps, émincez l'**oignon rouge** et coupez le **poivron rouge** en petits dés.



3 CISELER LES HERBES

Détachez les feuilles de **menthe** des brins. Hachez grossièrement la **coriandre**, le **persil** et les **feuilles de menthe**. Mélangez le **mélange de salade** et la moitié des **herbes fraîches** dans le saladier★.

★**CONSEIL** : Pour plus de croquant et de goût, ajoutez un peu de l'oignon et/ou du poivron rouge cru au saladier. Faites cuire le reste avec le filet de porc.



4 CUIRE LA VIANDE

Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle et faites cuire l'**émincé de porc**, l'**oignon rouge** et le **poivron rouge** 4 à 5 minutes à feu moyen-vif. Remuez régulièrement.



5 ASSAISONNER

Dans le saladier, mélangez le vinaigre balsamique blanc et l'huile d'olive vierge extra ainsi que ½ cc d'eau par personne. Ajoutez le **boulgour**, puis salez et poivrez le **taboulé**.



6 SERVIR ET GARNIR

Servez le **taboulé** en le garnissant d'**émincé de porc** et le reste d'**herbes fraîches**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Boulgour complet (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge (pc) *	1	2	3	4	5	6
Menthe, coriandre et persil plat frais (g) *	5	10	15	20	25	30
Mélange de salades 23) (g)	30	60	90	120	150	180
Émincé de porc à la grecque (g) *	100	200	300	400	500	600

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	1	2	2	3	3	4
Vinaigre balsamique blanc (cc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive vierge extra (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3134 / 749	502 / 120
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	5,8	0,9
Glucides (g)	66	11
Dont sucres (g)	9,9	1,6
Fibres (g)	15	3
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	2,3	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

