



Salade de boulgour façon taboulé

Garnie de porc épicé, de poivron rouge et d'herbes fraîches



Bulgur complet



Oignon rouge



Poivron rouge ✨



Menthe, coriandre et persil plat frais ✨



Mélange de salades mixte ✨



Émincé de porc à la grecque ✨

 Total : 25 min.

 Facile

 À consommer dans les 5 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)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
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) Céréales contenant du gluten
Peut contenir des traces de : 23) Céleri

★ **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorifique, faites cuire tout le boulgour mais utilisez seulement 60g de boulgour par personne dans ce plat. Vous pourrez utiliser le boulgour restant dans une salade le lendemain.

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

