



WINE BOX

Espiga tinto

Ce rouge portugais puissant vieilli en fût de bois s'accorde très bien avec le sucré du chutney d'oignons piquant. Une association délicate.



www.hellofresh.fr/www.hellofresh.be

SEMAINE 48
2016

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

Filet de porc au boulgour et chutney d'oignons piquant

Accompagné de poivron rouge et de tomate

Dans ce plat, nous associons haricots verts, dés de porc, chutney d'oignons piquants et boulgour, qui est 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.

conserver au réfrigérateur



30-35 min



facile



à manger dans les 3 jours



piquant



Haricots verts



Chutney d'oignons piquant



Filet de porc



Gousse d'ail



Boulgour complet



Poivron rouge



Tomate



Paprika en poudre

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Boullgour complet (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Gousse d'ail	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'oignons piquant (g) 19) 22)	40	80	120	160	200	240
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	500	675	850	1025
Huile d'olive (cs)*	1	2	2	2	3	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten

Peut contenir des traces de

19) cacahuètes et

22) noix.

Ustensiles

Casserole avec couvercle,

wok ou sauteuse,

poêle

Valeurs nutritionnelles 711 kcal | 36 g protéines | 85 g glucides | 22 g lipides dont 4 g saturés | 16 g fibres



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

2 Entre-temps, écrasez l'ail ou émincez-le finement. Équipez les haricots et coupez-les en morceaux de 3 cm. Coupez le poivron et la tomate en morceaux.

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

4 Ajoutez ensuite le boullgour, puis faites chauffer 1 minute en plus à feu vif. Salez et poivrez.

5 Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans une poêle pour y faire saisir les dés de porc 3 à 5 minutes à feu moyen-vif. Assaisonnez de paprika en poudre, de sel et de poivre.

6 Servez le boullgour et les dés de porc sur les assiettes. Accompagnez du reste de chutney d'oignons piquant.

Conseil ! Vous n'aimez pas spécialement le piquant ? Réduisez alors les quantités de chutney.

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 voir l'intérieur.

