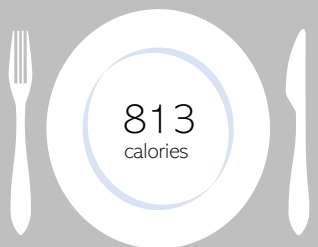




Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

#### INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



813  
calories

#### ACCOMPAGNEMENT

Couscous mentholé

#### À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

## Mini Boulettes de porc et ses légumes

### INGRÉDIENTS

- 450 grammes de porc haché
- 1 échalote française (ou oignon), haché
- 1 poivron, en deux
- 1 à 2 zucchini, en quatre
- 4 grammes de menthe, hachée
- 200 grammes de couscous
- 398 ml de tomates broyées
- 1 pincée épice pour porc

### INSTRUCTIONS

Dans une petite casserole, porter 2 tasses d'eau à ébullition.

Couper le poivron en deux et le vider, couper les zucchini en quatre sur la longueur, peler et hacher finement l'oignon, hacher grossièrement les feuilles de menthe.

Chauffer votre BBQ à feu vif, en prenant soin de l'huiler la grille (ou chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif). Mélanger le poivron et les zucchini avec un filet d'huile d'olive, saler et poivrer. Ajouter les légumes au BBQ (ou à la poêle) et cuire 2 minutes par côté, jusqu'à tendreté. Transférer et couper en dés moyens.

Pendant la cuisson des légumes, dans un grand bol résistant à la chaleur, combiner le couscous avec l'eau bouillante. Couvrir le bol avec une assiette et laisser reposer 10 minutes. Y ajouter la menthe, saler et poivrer au goût. Réserver.

Dans la poêle réservée, chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen-vif. Dans un grand bol, combiner le porc haché et l'oignon puis assaisonner avec le mélange d'épices et du poivre. Mélanger délicatement et avec vos mains, former des petites boulettes rondes.

Ajouter les boulettes à la poêle et cuire 9 minutes, partiellement à couvert et en les retournant, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Transférer. Ajouter les tomates broyées et les légumes grillés à la poêle, saler et poivrer et cuire 3 minutes, en remuant, jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi.

Monter les assiettes en répartissant le couscous dans vos assiettes, y déposer les boulettes de porc, les légumes et la sauce sur le dessus. Bon appétit !

  
au jour le jour



### TEMPS

20

### RÉSULTAT

4

*bon appétit*