

ÉCHINE DE PORC BRAISÉE AU MARSALA ET AUX CÈPES

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

635
CALORIES

44 g
PROTÉINES

20 g
GLUCIDES

28 g
MATIÈRES GRASSES

25
minutes
PRÉPARATION

5 heures
30
minutes
CUISSON

6 à 8
PORTIONS

COUPES



Soc désossé
ou échine et
steak
d'échine

INGRÉDIENTS

3 lb	Échine de porc, ficelée	1,5 kg
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût
2 c. à table	Huile végétale	30 ml
18 oz	Cèpes	500 g
1 c. à thé	Grains de poivre	5 ml
2	Feuilles de laurier	2
4	Branches de thym	4
4	Gousses d'ail, pelées et écrasées	4
3 tasses	Marsala	750 ml

BOUDIN DE PÂTE

2 tasses	Farine tout usage	500 ml
4/5 tasse	Eau	200 ml

GREMOLATA

Zeste	D'une orange	Zeste
Zeste	D'un citron	Zeste
2	Gousses d'ail, pelées et hachées finement	2
1/2 botte	Persil plat, effeuillé et haché grossièrement	1/2 botte
2 c. à table	Sirop d'érable	30 ml
2 c. à thé	Vinaigre balsamique blanc	10 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût
1/4 tasse	Huile d'olive	60 ml

PRÉPARATION

1. Saler et poivrer généreusement l'échine de porc, sur toutes ses faces.
2. Dans une braisière, faire chauffer l'huile à feu vif et colorer l'échine sur toutes ses faces. La retirer et la réserver.
3. Préchauffer le four à 160 °C (325 °F).
4. Toujours dans la braisière, colorer les champignons sans trop les remuer.
5. Ajouter le poivre, le laurier, le thym, l'ail et poursuivre la cuisson quelques minutes.
6. Déglacer en ajoutant le Marsala et laisser réduire du tiers. Y déposer l'échine et couvrir avec le couvercle.

7. Dans un bol, mélanger la farine et l'eau, puis former un boudin.
8. Presser le boudin sur le contour de la braisière, où le couvercle se dépose, pour le sceller.
9. À l'aide d'un pinceau, humidifier d'eau le boudin et laisser cuire au four 5 heures.
10. Au terme de la cuisson, briser le joint de pâte sur la braisière et servir l'échine de porc, accompagnée de la gremolata et d'une polenta.

GREMOLATA

1. Dans un bol, mélanger les zestes d'agrumes, l'ail, le persil, le sirop d'érable et le vinaigre balsamique.
2. Assaisonner et incorporer l'huile d'olive.