

# CARRÉ DE PORC À L'ITALIENNE

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

20  
minutes  
PRÉPARATION

40  
minutes  
CUISSON  
Attente  
60 à 90  
minutes

6  
PORTIONS



## SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir avec un risotto au céleri et aux fines herbes, accompagné de haricots verts.

### VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

364  
CALORIES

44 g  
PROTÉINES

4 g  
GLUCIDES

18 g  
MATIÈRES GRASSES

## COUPES



Carré et couronne

## INGRÉDIENTS

1, de 2,2 lb	Carré de Porc du Québec	1, de 1 kg
1/2 tasse	Herbes fraîches hachées au choix (persil, sauge, romarin, thym)	125 ml
3 c. à table	Graines de fenouil, moulues	45 ml
4	Gousses d'ail, hachées	4
2 c. à table	Huile d'olive	30 ml
1	Citron, le jus et le zeste râpé	1
2/3 tasse	Bouillon de poulet ou de vin blanc	150 ml
Au goût	Sel et poivre	Au goût

## PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Dans un bol, mélanger les herbes, les graines de fenouil, l'ail, la moitié de l'huile, le jus et le zeste de citron. Saler et poivrer. Réserver.
3. Sur un plan de travail, à l'aide de la pointe d'un couteau, faire de petites incisions dans le carré. Y insérer un peu du mélange d'herbes et terminer en enrobant complètement le carré de ce mélange.
4. Placer le carré dans un sac de plastique à fermeture hermétique et réfrigérer de 60 à 90 minutes.
5. Dans une grande poêle chaude allant au four, à feu moyen-vif, chauffer le reste de l'huile et faire dorer le carré de porc de tous les côtés.
6. Cuire au four environ 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre de la viande indique 60 °C (140 °F) pour une cuisson rosée. Sortir le carré du four et le réserver sur une assiette. Couvrir de papier d'aluminium et laisser reposer 15 minutes.
7. Entre-temps, déglacer la poêle avec le bouillon de volaille ou le vin blanc. Saler et poivrer.
8. Trancher le carré entre les côtes et servir avec le jus de cuisson.

## IDÉE POUR LA BOÎTE À LUNCH

Pour une soupe-repas consistante, ajouter au bouillon filtré des tranches fines de porc, des carottes, du céleri et des champignons émincés, des cubes de tomate et de l'orzo. Vous pouvez compléter votre boîte à lunch avec des craquelins de blé entier et du fromage.