

CARRÉ DE PORC À L'ORANGE ET AUX CANNEBERGES

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

310
CALORIES

36 g
PROTÉINES

6 g
GLUCIDES

14 g
MATIÈRES GRASSES

20
minutes
PRÉPARATION

60 à 80
minutes
CUISSON

6
PORTIONS

COUPES



Carré et
couronne

INGRÉDIENTS

1 de 2 lb	Carré de porc du Québec dégraissé	1 de 1 kg
2 c. à table	Beurre mou	30 ml
1 c. à table	Herbes de Provence	15 ml
2 c. à thé	Graines de coriandre, moulues	10 ml
2 tasses	Bouillon de légumes	500 ml
1/2 tasse	Jus d'orange	125 ml
1 tasse	Canneberges fraîches	250 ml
1 c. à table	Moutarde de Dijon	15 ml
1 c. à thé	Zeste d'orange	5 ml
1 1/2 c. à thé	Romarin frais, effeuillé	7,5 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four, la grille au centre à 200 °C (400 °F).
2. Dans un bol, mélanger le beurre, les herbes de Provence, les graines de coriandre, le sel et le poivre. Enrober le carré du mélange obtenu. Déposer le carré dans un plat de cuisson, ajouter dans le fond le bouillon de légumes.
3. Laisser cuire au four 50 minutes, selon la cuisson désirée.
4. Pour une viande rosée, quand le thermomètre de cuisson dans la viande atteint 61 °C (142 °F), sortir la viande du four, garder le thermomètre dans la viande. Couvrir d'un papier d'aluminium et laisser reposer jusqu'à ce que le thermomètre indique 63 °C (145 °F), soit environ 15 minutes.
5. Entre-temps, dans une casserole, porter à ébullition le jus d'orange puis ajouter les canneberges, la moutarde de Dijon, le zeste et le romarin et laisser réduire du tiers, quelques minutes, à feu moyen, la chair des canneberges épaissira la sauce.
6. Incorporer le jus de cuisson récupéré. Saler et poivrer.
7. Au moment du service, trancher le carré en côtes et servir avec la sauce obtenue.

VARIANTES POUR LA CUISSON

Pour une viande médium, quand le thermomètre de cuisson dans la viande, atteint 65 °C (149 °F), sortir la viande du four, garder le thermomètre dans la viande. Couvrir d'un papier d'aluminium et laisser reposer jusqu'à ce que le thermomètre indique 67 °C (153 °F), soit environ 15 minutes.

Pour une viande bien cuite, quand le thermomètre de cuisson dans la viande, atteint 70 °C (158 °F), sortir la viande du four, garder le thermomètre dans la viande. Couvrir d'un papier d'aluminium et laisser reposer jusqu'à ce que le thermomètre indique 72 °C (162 °F), soit environ 15 minutes.