

CARRÉ DE PORC AU CIDRE DE GLACE

20
minutes
PRÉPARATION

60 à 90
minutes
CUISSON

10
PORTIONS

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir le porc tranché avec des légumes variés.

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.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

366
CALORIES

43 g
PROTÉINES

1 g
GLUCIDES

18 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES



Carré et
couronne

INGRÉDIENTS

MARINADE

2	Gousses d'ail, hachées	2
2	Grosses échalotes françaises, émincées	2
1/4 tasse	Persil frais haché	60 ml
1 tasse	Cidre de glace	250 ml
2	Feuilles de laurier	2
2 c. à table	Poivre rose	30 ml

VIANDE

4,5 lb	Carré de porc du Québec	1, de 2 kg
2 c. à table	Huile d'olive	30 ml
2 c. à table	Beurre	30 ml
1/4 tasse	Huile	60 ml
Au goût	Sel	Au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four, la grille au centre à 200 °C (400 °F).
2. Dans un bol, mélanger le cidre de glace, l'ail, les échalotes, le persil, les feuilles de laurier, le poivre rose et le sel.
3. Enrober le carré de porc du mélange obtenu.
4. Dans une casserole, porter à ébullition le reste du mélange préparé et laisser réduire jusqu'à consistance sirupeuse. Saler et poivrer.
5. Entre-temps, dans un plat allant au four, à feu vif, faire saisir tous les côtés du carré de porc, dans l'huile, tout en badigeonnant régulièrement le carré de la sauce sirupeuse obtenue.
6. Laissez cuire au four 50 minutes selon la cuisson désirée et le four. Badigeonner régulièrement le carré de sauce sirupeuse préparée, pour qu'elle finisse laquée.
7. 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.
8. Au moment de servir, trancher les carrés en côtes.