

CARRÉ DE PORC AUX PIGNONS ET AU COINTREAU

10
minutes
PRÉPARATION

25 à 30
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner de pommes de terre sucrées en purée et de feuilles de choux de Bruxelles vapeur.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

483
CALORIES

37 g
PROTÉINES

26 g
GLUCIDES

17 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES



Carré et
couronne

INGRÉDIENTS

1, de 2 lb	Carré de Porc du Québec dégraissé	1, de 1 kg
2 c. à table	Beurre	30 ml
2 c. à table	Zeste d'orange râpé	30 ml
2 c. à table	Moutarde à l'ancienne	30 ml
2 tasses	Eau (et plus, si nécessaire)	500 ml
3/4 tasse	Cointreau (ou Grand Marnier)	200 ml
4 c. à thé	Fécule de maïs, délayée dans 2 c. à table (30 ml) d'eau	20 ml
1/4 tasse	Pignons grillés	60 ml
2 c. à table	Feuilles de thym frais	30 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, le zeste, la moutarde, le sel et le poivre.
3. Enrober le carré du mélange obtenu. Déposer le carré dans un plat de cuisson et ajouter dans le fond 125 ml (1/2 tasse) d'eau.
4. Laisser cuire au four 50 minutes selon la cuisson désirée. À mi-cuisson, ajouter le reste de l'eau dans le fond du plat.
5. 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.
6. Dans le plat de cuisson, ajouter environ 200 ml (3/4 tasse) d'eau. Ajouter le Cointreau et porter à ébullition à feu moyen-doux en grattant le fond à l'aide d'une cuillère de bois, pour récupérer les sucs de viande. Incorporer la fécule délayée en remuant et laisser épaissir à petit bouillon.
7. Retirer du feu, incorporer les pignons et le thym. Saler et poivrer.
8. Trancher le carré en côtes et servir avec la sauce.

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.

