

CARRÉ DE PORC FAÇON SANGRIA

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir rosé avec des légumes cuits en papillote.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

597
CALORIES

50 g
PROTÉINES

17 g
GLUCIDES

28 g
MATIÈRES GRASSES

10
minutes
PRÉPARATION

30 à 45
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Carré et couronne

INGRÉDIENTS

1, de 2 lb	Carré de Porc du Québec	1, de 900 g
3	Gousses d'ail coupées en quartiers et dégermées	3
1 1/2 tasse	Vin blanc	375 ml
1/2 tasse	Jus d'orange	125 ml
1/2 tasse	Jus d'ananas	125 ml
1/4 tasse	Huile de canola	60 ml
2	Échalotes françaises émincées	2
1	Kiwi pelé et coupé en dés	1
1/2 tasse	Fraises coupées en dés	125 ml
1 c. à thé	Poivre concassé	5 ml
2 c. à table	Persil frais haché	30 ml
2 c. à table	Estragon frais haché	30 ml
Au goût	Sel	Au goût

PRÉPARATION

1. Faire 12 entailles dans la chair du carré de porc avec la pointe d'un couteau et y insérer les morceaux d'ail.
2. Dans un grand contenant hermétique, mélanger tous les ingrédients sauf le sel et y faire mariner le carré de porc au moins 1 heure.
3. Préchauffer le barbecue à intensité élevée.
4. Égoutter la viande et la saisir de tous les côtés sur le grill. Saler au goût.
5. Éteindre le brûleur sous le porc et diminuer l'intensité de l'autre brûleur à chaleur moyenne pour cuire par chaleur indirecte. Cuire de 30 à 45 minutes ou jusqu'à ce que le thermomètre indique 65 °C (150 °F). Si besoin, rallumer le brûleur sous la viande à la fin de la cuisson pour bien dorer.
6. Retirer le carré du barbecue et laisser reposer 15 minutes à couvert avant de couper entre les côtes.