

# CARRÉ DE PORC GLACÉ À L'ÉRABLE

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner de légumes de saison.

### VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

516  
CALORIES

38 g  
PROTÉINES

44 g  
GLUCIDES

18 g  
MATIÈRES GRASSES

10  
minutes  
PRÉPARATION

1 heure  
CUISSON

6 à 8  
PORTIONS

## COUPES



Carré et  
couronne

## INGRÉDIENTS

1	Carré de porc du Québec de 6 à 8 côtes	1
1 tasse	Sirop d'érable	250 ml
2/3 tasse	Confit d'oignons rouges et de canneberges	160 ml
2 c. à table	Huile d'olive	30 ml
2 c. à table	Beurre	30 ml
1/2 tasse	Vin blanc	125 ml
1 tasse	Bouillon de poulet	250 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

## PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Dans une petite casserole, mélanger le sirop d'érable et le confit. Porter à ébullition et laisser réduire de moitié.
3. Dans une grande poêle allant au four, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et le beurre et y dorer le carré de porc de tous les côtés. Saler et poivrer.
4. Badigeonner le carré avec le sirop (à répéter quelques fois durant la cuisson).
5. Ajouter le vin et le bouillon dans la poêle. Cuire au four 15 minutes. Réduire la température du four à 180°C (350°F), poursuivre la cuisson pendant 55 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre indique 60°C (140°F) pour une cuisson rosée.
6. Retirer le carré et le recouvrir de papier d'aluminium. Laisser reposer 15 minutes.
7. Trancher entre les côtes et servir. Arroser du jus de cuisson.