

DÉCLINAISON DE PORCELET DE LAIT DE LA FERME GASPOR

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Recette d'Éric Garand, Plaisir gourmand.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

399
CALORIES

41 g
PROTÉINES

11 g
GLUCIDES

21 g
MATIÈRES GRASSES

1 h
PRÉPARATION

20 min
CUISSON
Attente
36 h

6
PORTIONS

COUPES



Carré et couronne

INGRÉDIENTS

CARRÉ DE PORCELET MARINÉ

1	Carré de porcelet de 6 côtes	1
2 c. à soupe	Huile de canola	30 ml
2 c. à soupe	Beurre non-salé	30 ml
Au goût	Sel et poivre	Au goût

MARINADE

2 tasses	Sauce soya	500 ml
2	Gousses d'ail hachées	2
1 c. à soupe	Miel de trèfle	30 ml
1 c. à soupe	Huile d'olive	30 ml

PRÉPARATION

- Dégager le haut des côtes, nettoyer l'os pour une belle présentation. Tailler le gras du dessus en forme de x pour faciliter la cuisson de façon uniforme.
- Réunir la sauce soya, ail pelée et hachée, le miel dans une casserole et réduire de 50%. Incorporer l'huile d'olive et laisser refroidir.
- Badigeonner le carré avec la marinade de soya, sceller dans un sac sous-vide et placer au frigo 3 jours pour bien faire pénétrer la marinade et attendrir les fibres de la viande.
- Sortir la pièce du sac, enlever l'excédant de marinade, mettre un poêlon à chauffer au maximum, ajouter l'huile, saisir la pièce de toutes ses faces, attention avec la marinade, elle colore rapidement. Ajouter la noix de beurre et arroser la pièce à l'aide d'une cuillère.
- Finir la cuisson au four 10 à 15 minutes à 375 f en retournant la pièce quelques fois, jusqu'à ce que la température au centre atteigne 124 f ou 52 c.
- Sortir le carré du four et déposer sur une grille, laisser reposer 10 minutes avant de découper.
- Tailler chaque côte, saler et poivrer et servir une côte par convive.