

FLANC DE PORC CONFIT EN CROÛTE D'ÉRABLE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ

20
minutes
PRÉPARATION

12
heures
15
minutes
CUISSON
Attente
12 heures

10 à 12
PORTIONS



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Terminer le montage dans l'assiette avec une purée de panais au chocolat blanc et un légume vert comme des choux de Bruxelles rissolés avec du bacon et des marrons.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

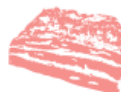
437
CALORIES

34 g
PROTÉINES

5 g
GLUCIDES

30 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES



Flanc
(poitrine)

INGRÉDIENTS

1	Flanc de porc du Québec, paré (environ 3 kg)	1
1	Carotte, en dés	1
1	Oignon, en dés	1
1	Branche de céleri, en dés	1
1 c. à table	Poivre noir, moulu	15 ml
1/2	Bâton de cannelle, en poudre	1/2
1	Feuille de laurier, en poudre	1
1/2	Gousse de vanille, en poudre	1/2
1	Anis étoilé (badiane), en poudre	1
3	Branches de thym, effeuillées	3
5	Gousses d'ail, écrasées	5
3	Branches de thym	3
3	Branches de romarin	3
Quantité suffisante	Bouillon de légumes	Quantité suffisante
1 tasse	Fond de veau	250 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

LA CROÛTE D'ÉRABLE

2 c. à table	Parmesan, râpé	30 ml
2 c. à table	Flocons ou sucre d'érable	30 ml
1 c. à table	Moutarde de Dijon	15 ml

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four, la grille au centre à 110 °C (225 °F).
2. Dans un bol, mélanger le poivre, la cannelle, le laurier, la vanille, l'anis étoilé et le thym. Saler.
3. De vos mains, enrober tout le flanc de porc du mélange préparé. Plier en deux le flanc.
4. Dans un plat large allant au four, déposer les dés de carotte, d'oignon, de céleri, l'ail, le thym, le romarin, puis le flanc. Ajouter le bouillon jusqu'à la moitié de la hauteur du flanc.
5. Fermer hermétiquement avec du papier d'aluminium et laisser cuire au four pendant 12 heures.
6. Au terme de la cuisson, sortir le flanc de son jus de cuisson et le déposer dans un plat légèrement plus petit que la taille du flanc, en le tassant. Couvrir d'un film alimentaire et poser du poids sur le

dessus afin de le presser. Laisser au réfrigérateur pendant une nuit complète.

7. Conserver le liquide de cuisson du flanc, retirer le thym, le romarin et le laurier et le faire réduire à feu moyen.
8. À l'aide du mélangeur à main, mixer le liquide de cuisson. Ajouter une tasse de fond de veau et poursuivre la cuisson 2 ou 3 minutes pour terminer la sauce. Vérifier l'assaisonnement. Réserver au chaud ou réfrigérer jusqu'au service.
9. Préchauffer le four, la grille au centre à 180 °C (350 °F).
10. Sortir le flanc du réfrigérateur et pendant qu'il est encore froid, découper des rectangles.
11. Sur une plaque allant au four, réchauffer les rectangles de flanc de porc au four pendant 10 minutes.
12. Entre temps, dans un bol, mélanger le parmesan, l'érable et la moutarde de Dijon.
13. Recouvrir les rectangles de flanc cuits de la garniture d'érable et remettre au four 2 minutes afin de former une croûte.
14. Servir les rectangles de flanc de porc avec la sauce chaude.