

FLANC DE PORC RÔTI AU CARI, AUX POMMES ET AUX POIREAUX

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

473

CALORIES

31 g

PROTÉINES

25 g

GLUCIDES

28 g

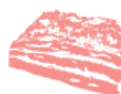
MATIÈRES GRASSES

20
minutes
PRÉPARATION

4 heures
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Flanc
(poitrine)

INGRÉDIENTS

| | | |
|-------------|--|--------|
| 2 lb | Flanc de porc | 1 kg |
| 2 c. à thé | Poudre de cari | 10 ml |
| 4 | Gousses d'ail, émincées | 4 |
| 2 | Oignons jaunes, tranchés | 2 |
| 1 1/2 tasse | Bouillon de poulet | 375 ml |
| 2 | Pommes Cortland, coupées en 6 quartiers | 2 |
| 2 | Poireaux (la partie blanche), coupés en tronçons | 2 |

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 300°F et placer la grille au centre.
2. À l'aide d'un petit couteau, quadriller finement la chair (partie grasse) du flanc de porc, puis l'assaisonner de sel, de poivre et de poudre de cari.
3. Placer dans un plat allant au four avec l'ail et les oignons, puis ajouter le bouillon de poulet. Couvrir hermétiquement de papier d'aluminium, puis cuire au four pendant 3 heures.
4. Augmenter la température du four à 375°F. Retirer le papier d'aluminium, puis ajouter les pommes et les poireaux. Remettre au four à découvert pendant 1 heure afin de faire dorer la peau.
5. Servir le porc avec les pommes et les poireaux braisés.