

LONGE DE PORC AU PESTO DE CORIANDRE ET LÉGUMES RÔTIS

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

362
CALORIES

34 g
PROTÉINES

12 g
GLUCIDES

20 g
MATIÈRES GRASSES

40
minutes
PRÉPARATION

45
minutes
à 1
heure
CUISSON

6
PORTIONS

COUPES



Longe

INGRÉDIENTS

1, de 2 lb	Longe de porc du Québec, désossée	1, de 1 kg
2 c. à table	Noix de pin, grillées	30 ml
2	Gousses d'ail, dégermées	2
2 tasses	Coriandre fraîche	500 ml
2 c. à table	Parmesan frais, râpé	30 ml
1/4 tasse	Huile d'olive divisée	60 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût
4	Carottes pelées et coupées en quartiers (couleurs variées)	4
4 à 5	Betteraves, pelées et coupées en quartiers (couleurs variées)	4 à 5
1 c. à thé	Graines de cumin	5 ml
	Ficelle du boucher	

PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
2. Au robot culinaire, hacher les noix de pin, l'ail et la coriandre. Ajouter le parmesan et la moitié de l'huile. Saler et poivrer.
3. Dans un grand bol, enrober les carottes et les betteraves avec le reste de l'huile et le cumin. Saler et poivrer généreusement. Repartir les légumes sur une plaque de cuisson et cuire au four pendant la préparation du porc.
4. Déposer la longe sur un plan de travail. A l'aide d'un long couteau muni d'une lame étroite, couper la longe en deux, à l'horizontale, sur la longueur, sans la tailler complètement. L'ouvrir comme un livre. Couper chaque moitié en deux de la même manière, en partant du centre vers l'extérieur, sans couper jusqu'au bout. Rabattre les côtés vers l'extérieur de façon à obtenir une grande surface de viande et l'aplatir avec un poêlon lourd et épais. Tartiner la viande avec le pesto et rouler pour obtenir un boudin. Ficeler et déposer dans un plat de cuisson.
5. Réduire la température du four à 150 °C (300 °F). Vérifier la cuisson des légumes et les réserver au chaud s'ils sont tendres et rôtis, sinon poursuivre la cuisson avec le porc. Cuire la longe au four de 45 minutes à 1 heure ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré dans la viande indique 60 °C (140 °F) pour une cuisson rosée. Retirer la longe du four et couvrir de papier d'aluminium. Laisser reposer 15 minutes. Trancher et servir avec les légumes rôtis.