

# LONGE DE PORC GLACÉE AU GINGEMBRE ET AUX PRUNES

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir accompagné de riz sauvage aux pleurotes et de pois mange-tout cuits à la vapeur.

### VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

506  
CALORIES

33 g  
PROTÉINES

62 g  
GLUCIDES

8 g  
MATIÈRES GRASSES

15  
minutes  
PRÉPARATION

60  
minutes  
CUISSON

4  
PORTIONS

## COUPES



Longe

## INGRÉDIENTS

1, de 2 lb	Rôti de longe de porc du Québec, désossé	1, de 1 kg
1 tasse	Marmelade de gingembre divisée	250 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût
10	Prunes rouges fraîches (ou abricots), coupées en 2 et dénoyautées	10
2	Oignons, coupés en quartier	2
1 1/2 tasse	Vin de xérès (ou bouillon)	375 ml

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 160°C (325°F). Enrober le rôti de 75 ml (1/3 tasse) de marmelade et poivrer au goût.
2. Insérer un thermomètre à viande au centre de la chair et déposer dans une rôtissoire.
3. Disposer les prunes et les oignons tout autour du rôti et verser le xérès mélangé au reste de la marmelade.
4. Faire cuire au four pendant 40 à 60 minutes ou jusqu'à ce que le thermomètre à viande indique 70°C (160°F).
5. Laisser reposer, lâchement recouvert d'une feuille d'aluminium, pendant 10 à 15 minutes à la sortie du four. Assaisonner au goût et découper en fines tranches.
6. Servir avec la compote de prunes et d'oignons.

## IDÉES POUR LA BOÎTE À LUNCH

Servir de minces tranches de longe dans un pain kaiser aux graines de pavot garni de compote de prunes et d'oignons. Compléter votre boîte à lunch avec les restes de riz cuit et d'une salade verte. Terminer avec une salade de fruits au fromage cottage.