



## Rôti de porc braisé au lait

Par Coup de Pouce

Une recette classique dans laquelle on cuit longuement le rôti de porc dans du lait, ce qui le rend très tendre.

### INGRÉDIENTS

- 1 rôti de longe de porc (bout des côte ) (environ 3 lb/1,5 kg)
- 1/2 cuillère à thé de sel
- 1/2 cuillère à thé de poivre noir du moulin
- 2 cuillères à table d' huile végétale
- 1 oignon haché
- 3 tasses de lait
- 1 cuillère à table de jus de citron fraîchement pressé
- 2 cuillères à table de persil frais , haché

### PRÉPARATION

1. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, enlever le gras du rôti de porc en laissant environ 1/8 po (3 mm) d'épaisseur. Parsemer le rôti de porc du sel et du poivre. Dans une grosse cocotte en métal, chauffer l'huile à feu moyen-vif, ajouter le rôti de porc et le faire dorer de chaque côté. Réserver dans une assiette.

2. Dégraisser la cocotte. Ajouter l'oignon et cuire à feu moyen, en brassant, pendant 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter le lait et cuire en raclant le fond de la cocotte pour en détacher les particules. Remettre le rôti de porc réservé et son jus de cuisson dans la cocotte. Porter à ébullition. Couvrir et poursuivre la cuisson au four préchauffé à 300°F (150°C) de 2 heures à 2 1/2 heures ou jusqu'à ce que le porc soit très tendre (badigeonner toutes les 30 minutes et retourner le rôti une fois en cours de cuisson).

3. Mettre le rôti de porc sur une planche à découper et le couvrir de papier d'aluminium. Laisser reposer pendant 10 minutes. Couper la ficelle. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper le rôti de porc en tranches dans le sens contraire des fibres de la viande.

Préparation	20 minutes
Cuisson	2 heures & 15 minutes
Portion(s)	6 portions

### VALEURS NUTRITIVES

#### Par portion

Protéines	24 g
Calories	309
Total gras	21 g
Total glucides	6 g

4. Entre-temps, dégraisser le jus de cuisson dans la cocotte. Porter à ébullition à feu vif et laisser bouillir pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait réduit à environ 2 1/2 t (625 ml). Filtrer la sauce. Ajouter le jus de citron et le persil, et mélanger. Servir le porc nappé de la sauce.