

CARRÉ DE PORC À L'ÉRABLE

30 min
PRÉPARATION

50 min
CUISSON

4 à 6
PORTIONS

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

580
CALORIES

39 g
PROTÉINES

62 g
GLUCIDES

12 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES



Carré et
couronne

INGRÉDIENTS

1, de 2 lb	Carré de porc du Québec	1, de 1 kg
1 c. à table	Huile végétale	15 ml
2 c. à table	Beurre, à température ambiante	30 ml
1 c. à table	Romarin frais, haché	15 ml
1/2 tasse	Liqueur d'érable Sortilège	125 ml
8	Pommes de terre grelots, coupées en deux	8
2	Patates douces, coupées en quartiers	2
2	Panais, coupés en deux dans le sens de la longueur	2
1	Oignon, coupé en quartiers	1
1 tasse	Bouillon de poulet	250 ml
2 c. à thé	Fécule de maïs, délayée dans un peu d'eau	10 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Dans une grande poêle, à feu vif, chauffer l'huile et faire dorer le carré de tous les côtés. Saler et poivrer. Réserver le rôti dans une rôtissoire.
3. Dans un petit bol, mélanger le beurre, le romarin et 30 ml (2 c. à table) de liqueur d'érable. Poivrer. Enrober le carré du mélange et disposer les légumes tout autour.
4. Cuire au four de 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre de la viande indique 60 °C (140 °F) pour une cuisson rosée. Couvrir de papier d'aluminium et laisser reposer 15 minutes.
5. Dans une petite casserole, porter à ébullition le bouillon et le reste de la liqueur d'érable. Laisser réduire du tiers. Incorporer la fécule délayée en remuant et laisser épaissir à feu doux environ 2 minutes. Rectifier l'assaisonnement. Placer les légumes dans une assiette de service et y déposer le carré de porc. Pour servir, trancher le carré entre les côtes et servir nappé de sauce.