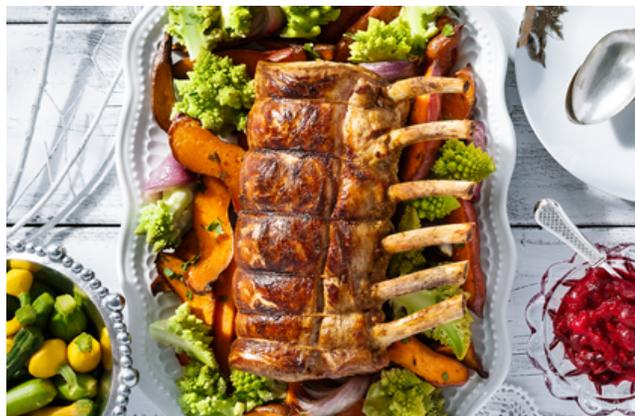


CARRÉ DE PORC ÉPICÉ ET CHUTNEY DE CANNEBERGES

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

462
CALORIES

38 g
PROTÉINES

19 g
GLUCIDES

26 g
MATIÈRES GRASSES

40
minutes
PRÉPARATION

1 heure
15
minutes
CUISSON
Attente
6 à 24 heures

6 à 8
PORTIONS

COUPES



Carré et
couronne

INGRÉDIENTS

1	Carré de Porc du Québec de 6 à 8 côtes	1
2 c. à table	Huile d'olive	30 ml
2 c. à table	Beurre	30 ml

MARINADE

1 tasse	Jus de canneberges blanches sans sucre ajouté	250 ml
1/4 tasse	Persil frais haché	60 ml
3 c. à table	Huile d'olive	45 ml
2 c. à table	Gingembre frais haché	30 ml
2	Gousses d'ail, hachées	2
2 c. à thé	Coriandre moulue	10 ml
1 c. à thé de chacun	Cumin moulu, fenouil moulu, moutarde moulue	5 ml de chacun
1/2 c. à thé	Cardamome moulue	2 ml
1/2 c. à thé	Cannelle moulue	2 ml
Au goût	Sel et poivre	Au goût

CHUTNEY DE CANNEBERGES

1 c. à table	Beurre	15 ml
1	Échalote française, hachée	1
3 tasses	Canneberges fraîches ou surgelées	750 ml
3 c. à table	Vinaigre de riz ou vinaigre de vin blanc ou vinaigre de cidre	45 ml
1/4 tasse	Sucre	60 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Préparer la marinade. Dans un grand contenant à fermeture hermétique ou un sac à congélation refermable, mélanger tous les ingrédients de la marinade. Ajouter le carré de porc et bien l'enrober. Réfrigérer au moins 6 heures (maximum 24 heures).
2. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 150°C (300°F).
3. Retirer le porc de la marinade et bien l'égoutter. Dans une grande poêle allant au four, chauffer l'huile et le beurre, à feu moyen-vif, et y faire dorer le carré de porc de chaque côté. Saler et poivrer.
4. Cuire au four environ 1 heure ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre de la viande indique 60°C (140°F), pour une cuisson

rosée. Retirer le carré du four. Couvrir de papier d'aluminium et laisser reposer 15 minutes.

- 5. Préparer le chutney de canneberges. Dans une grande poêle, à feu moyen-vif, fondre le beurre et faire revenir l'échalote. Ajouter les canneberges et cuire environ 5 minutes.**
- 6. Déglacer avec le vinaigre et ajouter le sucre. Laisser réduire le liquide de moitié. Saler et poivrer. Laisser refroidir.**
- 7. Trancher le carré de porc entre les côtes et servir avec le chutney de canneberges.**