

# CARRÉ DE PORC AU BALSAMIQUE ET ROMARIN

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



## VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

445  
CALORIES

50 g  
PROTÉINES

21 g  
GLUCIDES

17 g  
MATIÈRES GRASSES

15  
minutes  
PRÉPARATION

1 heure  
15  
minutes  
CUISSON

10  
PORTIONS

## COUPES



Carré et couronne

## INGRÉDIENTS

5 lbs	Carré de porc du Québec avec os	2,5 kg
2 c. à soupe	Romarin frais, haché	30 ml
1/2 tasse	Vinaigre balsamique	125 ml
2	Gousses d'ail, hachées	
2 c. à soupe	Huile d'olive	30 ml
3 tasses	Patates douces, coupées en dés	750 ml
3	Gros oignons, coupés en dés	3
3	Pommes, coupées en dés	3
Au goût	Set et poivre	Au goût

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Dans un bol, mélanger le romarin haché, le vinaigre balsamique, l'ail et l'huile d'olive.
3. Déposer le carré de porc dans une grande rôtissoire et verser la marinade sur la viande. Recouvrir de pellicule de plastique et laisser mariner de 4 à 6 heures au réfrigérateur.
4. Sortir le porc du réfrigérateur et laisser reposer à température ambiante pendant 45 minutes.
5. Saler, poivrer et badigeonner le porc d'un peu de marinade froide. Enfourner pendant 35 à 40 minutes, en le badigeonnant de temps à autre.
6. Retirer brièvement le carré de porc du four et mettre les légumes et les pommes dans la rôtissoire. Badigeonner de nouveau le porc et les légumes. Remettre au four pendant 40 minutes en continuant de badigeonner périodiquement, jusqu'à ce que la température interne atteigne entre 150 °F et 155 °F.
7. Retirer du four. Mettre le carré de porc dans une assiette et recouvrir d'aluminium pendant 15 minutes pour que les jus se répartissent bien dans la viande.
8. Trancher et servir avec le mélange de légumes.