

CARRÉ DE PORC AU PORTO BLANC ET À LA MENTHE

20
minutes
PRÉPARATION

60 à 80
minutes
CUISSON

6
PORTIONS

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

290
CALORIES

37 g
PROTÉINES

3 g
GLUCIDES

12 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES



Carré et
couronne

INGRÉDIENTS

1, de 2 lb	Carré de Porc du Québec	1, de 1 kg
4 c. à table	Menthe, ciselée	60 ml
3 c. à table	Basilic frais, ciselé	45 ml
2 c. à table	Zeste de citron	30 ml
1	Échalote française, hachée	1
1	Gousse d'ail, hachée	1
1/2 tasse	Porto blanc	125 ml
1 tasse	Infusion au thé Earl Grey	250 ml
1 tasse	Bouillon de volaille	250 ml
1 c. à table	Beurre mou	15 ml
2 c. à thé	Farine	10 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four, la grille au centre à 200 °C (400 °F).
2. Dans un bol, mélanger 30 ml (2 c. à table) de menthe, 15 ml (1 c. à table) de basilic et 15 ml (1 c. à table) de zeste de citron, le sel et le poivre au goût.
3. Enrober le carré du mélange obtenu. Déposer le carré dans un plat de cuisson.
4. Laisser cuire au four 50 minutes, selon la cuisson désirée.
5. Pour une viande rosée, quand le thermomètre de cuisson dans la viande atteint 61 °C (142 °F), sortir la viande du four, garder le thermomètre dans la viande. Couvrir d'un papier d'aluminium et laisser reposer jusqu'à ce que le thermomètre indique 63 °C (145 °F), soit environ 15 minutes.
6. Dans le plat de cuisson du carré, à feu moyen, faire revenir l'échalote et l'ail. Déglacer avec le porto et laisser réduire du tiers.
7. Dans une casserole, versez la préparation obtenue, ajouter le thé, le bouillon et porter à ébullition. Incorporer le reste de zeste de citron, de menthe et de basilic.
8. Dans un bol, mélanger le beurre et la farine pour obtenir un beurre manié.
9. Dans la casserole, à l'aide d'un fouet, incorporer le beurre manié et laisser épaissir à feu doux. Vérifier l'assaisonnement en sel et poivre.
10. Au moment du service, trancher le carré en côtes et servir avec la sauce préparée.

VARIANTES POUR LA CUISSON

Pour une viande médium, quand le thermomètre de cuisson dans la viande, atteint 65 °C (149 °F), sortir la viande du four, garder le thermomètre dans la viande. Couvrir d'un papier d'aluminium et laisser reposer jusqu'à ce que le thermomètre indique 67 °C (153 °F), soit environ 15 minutes.

Pour une viande bien cuite, quand le thermomètre de cuisson dans la viande, atteint 70 °C (158 °F), sortir la viande du four, garder le thermomètre dans la viande. Couvrir d'un papier d'aluminium et laisser reposer jusqu'à ce que le thermomètre indique 72 °C (162 °F), soit environ 15 minutes.