

# CARRÉ DE PORC AU THÉ ET À LA MENTHE

20  
minutes  
PRÉPARATION

55 à 70  
minutes  
CUISSON

6  
PORTIONS

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

### 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.

### VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

346  
CALORIES

44 g  
PROTÉINES

15 g  
GLUCIDES

11 g  
MATIÈRES GRASSES

## COUPES



Carré et  
couronne

## INGRÉDIENTS

4 c. à table	Menthe, ciselée	60 ml
2 c. à table	Zeste de citron	30 ml
3 c. à table	Basilic frais, ciselé	45 ml
Au goût	Sel et poivre frais moulu	Au goût
1, de 2 lb	Carré de Porc du Québec	1, de 1 kg
2 tasses	Infusion au thé Earl Grey	500 ml
1 c. à thé	Beurre	5 ml
2 c. à thé	Fécule de maïs, délayée dans un peu d'eau	10 ml

## 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.
3. Enrober le carré du mélange obtenu. Déposer le carré dans un plat allant au four.
4. 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, gardez 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 une casserole, faire chauffer l'infusion de thé. Incorporer la fécule délayée et laisser épaissir, à feu doux, en remuant constamment.
7. Incorporer le reste de zeste de citron, de menthe et de basilic et ajouter le beurre. Salez et poivrez.
8. Au moment du service, trancher le carré entre les côtes et servir avec la sauce préparée.

**NB:** L'infusion de thé Earl Grey peut être remplacée par une sauce au bouillon de volaille et à la crème.