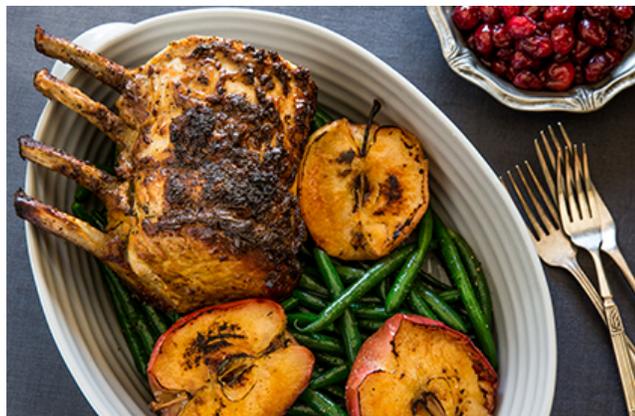


CARRÉ DE PORC AUX CANNEBERGES ET AUX POMMES

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir accompagné des pommes en robe des champs.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

409

CALORIES

41 g

PROTÉINES

30 g

GLUCIDES

13 g

MATIÈRES GRASSES

20
minutes
PRÉPARATION

60 à 80
minutes
CUISSON

6
PORTIONS

COUPES



Carré et
couronne

INGRÉDIENTS

1	Carré de Porc du Québec (6 côtes pour 6)	1
8 tasses	Eau froide salée	2 L
6	Pommes McIntosh lavées et non pelées	6
1/4 tasse	Cidre de glace	60 ml
1/4 tasse	Canneberges séchées	60 ml
3 c. à table	Sucre	45 ml
1 tasse	Sauce demi-glace	250 ml
1 c. à table	Beurre	15 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Dans un plat profond, déposer le carré de porc et le recouvrir d'eau froide salée. Placer la pièce de viande au réfrigérateur durant 30 minutes.
2. Retirer le carré et l'essuyer avec un papier absorbant sans le rincer.
3. Préchauffer le four avec la grille au centre à 200 °C (400 °F).
4. Dans une grande poêle, saisir le carré environ 2 minutes par côté, jusqu'à une légère coloration. Déposer la pièce de viande dans un plat de cuisson. Saler et poivrer.
5. Cuire au four 50 minutes selon la cuisson désirée.
6. 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.
7. Entre-temps, dans une casserole d'eau bouillante, plonger les pommes 2 minutes.
8. Sur une plaque de cuisson allant au four et recouverte de papier parchemin ou d'un tapis de silicone, disposer les pommes et saupoudrer de sucre. Laisser cuire au four à 180 °C (350 °F) pendant 20 minutes. Réserver ces pommes « en robe des champs ».
9. Entre-temps, dans une casserole, à feu doux, cuire les canneberges dans le cidre de glace. Arrêter la cuisson quand le cidre de glace a réduit de moitié.
10. Dans une deuxième casserole, chauffer la sauce demi-glace et le beurre, saler et poivrer.
11. Trancher le carré en côtes.
12. Dans chaque assiette, répartir les canneberges, disposer dessus une côte et arroser du jus de viande.