

CARRÉ DE PORC AUX HERBES ET À LA PANCETTA

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

463
CALORIES

50 g
PROTÉINES

5 g
GLUCIDES

27 g
MATIÈRES GRASSES

20
minutes
PRÉPARATION

1 heure
10
minutes
CUISSON

4 à 6
PORTIONS

COUPES



Carré et couronne

INGRÉDIENTS

2,2 lb	Carré de porc du Québec dégraissé	1 kg
3 c. à table	Graines de fenouil, écrasées au mortier	45 ml
1/4 tasse	D'herbes fraîches au choix, hachées (persil, sauge, romarin ou thym)	60 ml
4	Gousses d'ail, hachées	4
3 c. à table	Huile d'olive	45 ml
1	Citron, le jus et le zeste	1
1/3 lb	Pancetta tranchée	150 g
2/3 tasse	Bouillon de volaille ou de vin blanc	150 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Dans un bol, mélanger les graines de fenouil, les herbes, l'ail, 15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive, le jus et le zeste de citron. Saler et poivrer.
3. Sur un plan de travail, badigeonner le carré de porc avec la préparation aux herbes.
4. Dans un plat allant au four, verser le reste de l'huile. Y déposer le carré et cuire au four 20 minutes de chaque côté. Retirer le carré du four et réduire la température à 160 °C (325 °F).
5. Enrober le carré de tranches de pancetta et poursuivre la cuisson au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre de la viande indique 60 °C (140 °F), pour une cuisson rosée. Surveiller la pancetta durant la cuisson et la couvrir de papier d'aluminium au besoin pour éviter qu'elle ne soit trop sèche ou ne brûle. Réserver le carré sur une assiette. Couvrir de papier d'aluminium et laisser reposer 15 minutes.
6. Entre-temps, à feu moyen, déglacer le plat de cuisson avec le bouillon de volaille.
7. Trancher le carré entre les côtes et servir avec le jus de cuisson.