

CARRÉ DE PORC AUX POMMES CARAMÉLISÉES À L'ÉRABLE

20
minutes
PRÉPARATION

60 à 80
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

477
CALORIES

37 g
PROTÉINES

26 g
GLUCIDES

20 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES



Carré et
couronne

INGRÉDIENTS

4 c. à table	Beurre mou	60 ml
2 c. à table	Romarin frais, haché	30 ml
1/2 tasse	Liqueur d'érable	125 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût
1, de 2 lb	Carré de porc du Québec	1, de 1 kg
4	Pommes coupées en deux, cœurs enlevés	4
6	Échalotes françaises pelées, coupées en deux	6
1/4 tasse	Sirop d'érable	60 ml
4	Tiges de romarin frais	4
1 1/2 tasse	Bouillon de volaille	375 ml
2 c. à thé	Farine	10 ml
2 c. à thé	Beurre mou	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 beurre, le romarin, 30 ml (2 c. à table) de liqueur d'érable, le sel et le poivre au goût.
3. Enrober le carré du mélange obtenu. Dans un plat de cuisson, déposer le carré, pour le laisser rôtir dans le four environ 15 minutes.
4. Entre-temps, dans une poêle, colorer les pommes et les échalotes dans 30 ml (2 c. à table) de beurre.
5. Ajouter le sirop d'érable et laisser cuire jusqu'à ce qu'il colle aux pommes.
6. Diminuer l'intensité du four à 160 °C (325 °F).
7. Disposer les pommes, les échalotes et les tiges de romarin avec le carré et ajouter le bouillon.
8. Poursuivre la cuisson au four 35 minutes, selon la cuisson désirée.
9. 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.
10. Entre-temps, dans un bol, mélanger la farine et les 10 ml (2 c. à thé) de beurre pour obtenir un beurre manié.
11. Retirer les pommes et les échalotes du plat de cuisson et réserver.
12. Dans le plat de cuisson, ne conserver que 250 ml (1 tasse) de bouillon que vous portez à ébullition. Puis ajouter le reste de la liqueur d'érable, laisser réduire du tiers. Puis, incorporer le beurre manié en remuant à l'aide d'un fouet. Laisser épaissir à feu doux. Saler et poivrer.
13. Trancher le carré en côtes et servir avec les pommes, les échalotes et la sauce.