

CARRÉ DE PORC EN CROÛTE D'ARTICHAUTS

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

448

CALORIES

42 g

PROTÉINES

11 g

GLUCIDES

26 g

MATIÈRES GRASSES

20
minutes
PRÉPARATION

25
minutes
CUISSON

6
PORTIONS

COUPES



Carré et
couronne



Côtelette et
steak de
longe

INGRÉDIENTS

1	Carré de porc de 6 côtes, coupé entre les côtes	1
2 c. à table	Huile végétale	30 ml

POUR LA CROÛTE D'ARTICHAUTS

8	Coeurs d'artichauts en conserve, égouttés et émincés	8
2 c. à table	Moutarde de Dijon	30 ml
2 c. à thé	Romarin frais, haché	10 ml
1	Fromage de type Boursin ail et fines herbes	1
1/2 tasse	Chapelure japonaise (Panko)	125 ml
1	Oeuf	1
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- Dans un bol, bien mélanger tous les ingrédients de la croûte d'artichauts. Réserver.
- Dans une grande poêle, à feu vif, chauffer la moitié de l'huile et y dorer la moitié des côtelettes de chaque côté. Saler et poivrer. Réserver sur une plaque de cuisson. Répéter l'opération avec le reste de l'huile et des côtelettes.
- Répartir le mélange de la croûte d'artichauts sur chaque côtelette.
- Cuire au four de 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre d'une côtelette indique 60 °C (140 °F) pour une cuisson rosée. Terminer la cuisson sous le gril afin d'obtenir une belle coloration.