

CARRÉ DE PORC EN CROÛTE DE MOUTARDE ET D'ÉPICES

20
minutes
PRÉPARATION

60 à 75
minutes
CUISSON

6
PORTIONS

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner d'asperges.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

357
CALORIES

39 g
PROTÉINES

9 g
GLUCIDES

18 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES



Carré et
couronne

INGRÉDIENTS

1, de 2 lb	Carré de Porc du Québec	1, de 1 kg
2 c. à table	Graines de coriandre	30 ml
2 c. à table	Graines de moutarde	30 ml
2 c. à table	Graines de fenouil	30 ml
1 c. à table	Poivre concassé	15 ml
2 c. à table	Huile	30 ml
1/3 tasse	Moutarde de Dijon	80 ml
2	Gousses d'ail, hachées finement	2
1 c. à table	Zeste de citron, râpé	15 ml
2 c. à table	Ciboulette fraîche, hachée	30 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four, la grille au centre à 200 °C (400 °F).
2. Dans une poêle chaude, faire dorer les graines de coriandre, de moutarde et de fenouil, à feu moyen, tout en les secouant. Laisser tiédir le mélange dans une assiette. À l'aide d'un mortier ou d'un moulin, réduire grossièrement en poudre et ajouter le poivre concassé et le sel.
3. Dans la même poêle, chauffer l'huile et saisir tous les côtés du carré. Dans la poêle, réserver le carré, les os dans le fond.
4. Dans un bol, mélanger la moutarde, l'ail, le zeste de citron, la ciboulette et le mélange d'épices préparé. Saler et poivrer.
5. Enrober le dessus du carré de porc du mélange préparé.
6. Cuire au four 50 minutes selon la cuisson désirée.
7. 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.
8. Au moment du service, trancher les carrés en côtes.

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.