

# CARRÉ DE PORC MIEL, MOUTARDE ET SAUGE

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



## SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner d'une poêlée de légumes et d'une purée de pommes de terre.

### VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

574  
CALORIES

45 g  
PROTÉINES

57 g  
GLUCIDES

19 g  
MATIÈRES GRASSES

15  
minutes  
PRÉPARATION

25 à 30  
minutes  
CUISSON

6 à 8  
PORTIONS

## COUPES



Carré et couronne

## INGRÉDIENTS

1	Carré de porc de 6 à 8 côtes	1
1 tasse	Miel	250 ml
1/2 tasse	Moutarde Forte	125 ml
1/2 tasse	Graine de moutarde jaunes ou noire	125 ml
4 c. à table	Zeste de mandarine	60 ml
1/2	Botte de sauge effeuillée et hachée	1/2
2	Gousses d'ail hachées	2
6	Petites échalottes grises, coupées en deux	6
1/2 tasse	Fond de veau	125 ml
1 tasse	Eau	250 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 un bol, mélanger le miel, la moutarde, les graines de moutarde, le zeste de mandarine et la sauge. Saler et poivrer la pièce de viande ainsi que le mélange à base de miel.
3. Dans une poêle bien chaude avec un peu de gras, saisir la viande 2 minutes de chaque côté.
4. Dans un plat allant au four, déposer l'ail et les échalotes et ajouter le fond de veau et l'eau dans le fond.
5. Disposer le carré de porc dans le plat, verser le mélange préparé sur la pièce de viande.
6. Laisser cuire au four environ 40 minutes, selon la cuisson désirée. Pour une cuisson parfaite, le thermomètre doit atteindre 65° C (150° F).