

CARRÉ DE PORC MIEL, MOUTARDE, SAUGE ET CHIC CHOC

25
minutes
PRÉPARATION

50
minutes
CUISSON

6 à 8
PORTIONS

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

LIMONADE RHUM MANDARINE Portions : 4 Préparation : 5 minutes

Ingrédients

60 ml (4 c. à table) rhum Chic Choc 2 mandarines, le zeste 250 ml (1 tasse) jus de mandarine frais, filtré 2 citrons, le jus 30 ml à 60 ml (2 à 4 c. à table) miel 250 ml (1 tasse) club soda

Méthode

Dans un shaker, mélanger le rhum, le zeste, les jus de mandarine et de citron et le miel. Ajoutez quelques glaçons bien mélanger puis ajouter le club soda. Servir frais.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

611
CALORIES

45 g
PROTÉINES

57 g
GLUCIDES

21 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES



Carré et
couronne

INGRÉDIENTS

1	Carré de porc du Québec, de 6 à 8 côtes	1
1 tasse	Miel	250 ml
1/2 tasse	Moutarde forte	125 ml
1/2 tasse	Graines de moutarde jaunes ou noires	125 ml
1/4 tasse	Zeste de mandarine ou d'orange	60 ml
1/2	Botte de sauge, effeuillée et hachée	1/2
2 c. à table	Huile d'olive ou beurre	30 ml
1/2 tasse	Fond de veau	125 ml
1/4 tasse	Rhum Chic Choc	60 ml
6	Petites échalotes françaises, pelées et coupées en deux	6
2	Gousses d'ail, hachées	2
Au goût	Sel et poivre frais moulu	Au goût

PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Dans un bol, mélanger le miel, la moutarde, les graines de moutarde, le zeste et la sauge. Saler et poivrer. Réserver.
3. Dans une grande poêle allant au four, à feu moyen-vif, faire chauffer l'huile. Y dorer le carré de tous les côtés. Saler et poivrer. Hors du feu, verser le mélange de miel et de moutarde sur la viande. Ajouter le fond de veau et le rhum au fond de la poêle, puis déposer les échalotes et l'ail tout autour de la viande.
4. Cuire au four de 45 à 50 minutes environ ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre de la viande indique 60°C (140°F), pour une cuisson rosée. Retirer le carré du four et couvrir de papier d'aluminium. Laisser reposer 15 minutes. Trancher entre les côtes et servir.