

CARRÉ DE PORC RÔTI AUX ÉPICES ET CHOU BRAISÉ

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

485
CALORIES

42 g
PROTÉINES

36 g
GLUCIDES

19 g
MATIÈRES GRASSES

30
minutes
PRÉPARATION

50
minutes
CUISSON

6 à 8
PORTIONS

COUPES



Carré et
couronne

INGRÉDIENTS

1 Carré de porc du Québec de 6 à 8 côtes 1

MÉLANGE D'ÉPICES

1 c. à table	Paprika doux	15 ml
2 c. à table	Cassonade	30 ml
1 c. à thé	Sel	5 ml
2 c. à thé	Sauce Harissa (pâte de tomates épicée)	10 ml
2 c. à table	Huile végétale	30 ml

CHOU ROUGE BRAISÉ

1 c. à table	Beurre	15 ml
2	Oignons, hachés	2
8 tranches	Pancetta, émincées	8 tranches
8 tasses	Chou rouge, émincé	2 L
1/3 tasse	Vinaigre balsamique	80 ml
8	Dattes Medjool, dénoyautées et émincées	8
Au goût	Sel et poivre	Au goût

PRÉPARATION

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients du mélange d'épices.
- Déposer le carré de porc dans une rôtissoire et le frotter avec le mélange d'épices.
- Cuire au four environ 50 minutes 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.
- Pendant la cuisson du carré de porc, préparer le chou braisé. Dans une grande casserole, fondre le beurre et faire revenir l'oignon et la pancetta de 3 à 4 minutes. Ajouter le reste des ingrédients. Saler et poivrer. Couvrir et cuire à feu minimum environ 40 minutes en remuant fréquemment jusqu'à ce que le chou soit tendre. Rectifier l'assaisonnement.
- Trancher le carré entre les côtes et servir avec le chou braisé.