

CARRÉ DE PORC, SAUCE À L'ORANGE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner le carré de légumes du marché.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

367
CALORIES

44 g
PROTÉINES

6 g
GLUCIDES

17 g
MATIÈRES GRASSES

25
minutes
PRÉPARATION

1 heure
CUISSON

4 à 6
PORTIONS

COUPES



Carré et
couronne

INGRÉDIENTS

1, de 2 lb	Carré de Porc du Québec dégraissé	1, de 1 kg
2 c. à table	Beurre à température ambiante ou beurre de cacao Mycryo	30 ml
1 c. à table	Herbes de Provence	15 ml
2 c. à thé	Graines de coriandre, moulues	10 ml
1 1/2 tasse	Bouillon de volaille ou de légumes	375 ml
1/2 tasse	Jus d'orange	125 ml
1 c. à table	Moutarde de Dijon	15 ml
1 c. à thé	Zeste d'orange, râpé	5 ml
1/2 c. à thé	Romarin séché	2,5 ml
2 c. à thé	Fécule de maïs, délayée dans un peu d'eau	10 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	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 beurre, les herbes de Provence et les graines de coriandre. Saler et poivrer.
3. Dans un plat de cuisson, déposer le carré et l'enrober avec le beurre aux herbes. Saler et poivrer. Ajouter le bouillon.
4. Cuire au four de 50 à 55 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre de la viande indique 60 °C (140 °F), pour une cuisson rosée. Réserver le carré de porc sur une assiette. Couvrir de papier d'aluminium et laisser reposer 15 minutes.
5. Entre-temps, dégraisser le jus de cuisson et le verser dans une casserole. Ajouter le jus d'orange et porter à ébullition. Ajouter la moutarde, le zeste de citron, le romarin et laisser réduire du tiers. Incorporer la fécule délayée en remuant et laisser épaissir à feu doux de 1 à 2 minutes. Rectifier l'assaisonnement.
6. Trancher le carré en côtes et servir avec la sauce à l'orange.