

LONGE DE PORC ET PURÉE DE FENOUIL ET DE CITRON

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

451
CALORIES

33 g
PROTÉINES

11 g
GLUCIDES

29 g
MATIÈRES GRASSES

20
minutes
PRÉPARATION

45
minutes
CUISSON

2 à 4
PORTIONS

COUPES



Longe

INGRÉDIENTS

1, de 1 1/2 lb	Rôti de longe de porc du Québec	675 g
6 c. à table	Huile	90 ml
3	Gousses d'ail, hachées	3
1	Citron, tranché	1
1	Bulbe de fenouil moyen, émincé	1
1/2	Oignon, coupé grossièrement	1/2
1/2 tasse	Vin blanc	125 ml
1 tasse	Bouillon de poulet	250 ml
1 1/2 c. à table	Jus de citron	22,5 ml
1 c. à thé	Zeste de citron	5 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût
2 c. à table	Feuillage de fenouil	30 ml

PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Dans une grande poêle, à feu moyen-vif, chauffer 30 ml (2 c. à table) d'huile et y faire dorer la longe de tous les côtés, environ 4 minutes. Saler et poivrer. Déposer la longe dans un plat de service. Y répartir l'ail, les tranches de citron et le feuillage de fenouil.
3. Cuire au four environ 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre de la viande indique 60°C (140°F), pour une cuisson rosée. Retirer la longe du four et couvrir de papier d'aluminium. Laisser reposer 15 minutes.
4. Entre-temps, dans la même poêle, à feu moyen, chauffer 30 ml (2 c. à table) d'huile. Y faire revenir le fenouil et l'oignon environ 3 minutes. Saler et poivrer. Déglacer avec le vin et le jus de citron. Laisser réduire de moitié et ajouter le bouillon. Laisser mijoter jusqu'à ce que le fenouil soit bien tendre. Verser dans un bol.
5. À l'aide d'un pied mélangeur, broyer les légumes, le reste de l'huile et le zeste de citron. Rectifier l'assaisonnement.
6. Trancher la viande et servir avec le fenouil.