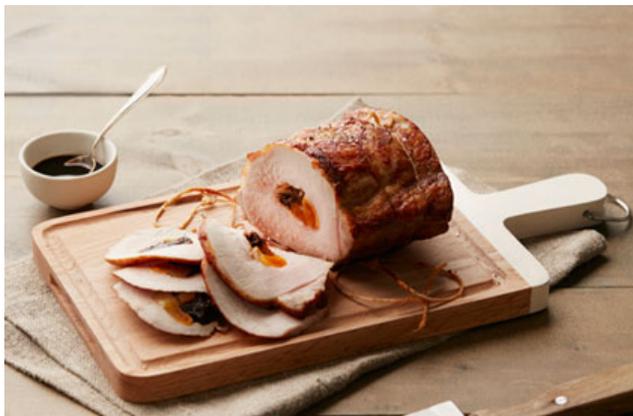


LONGE DE PORC FARCIE AUX FRUITS

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner de haricots verts cuits à la vapeur rehaussés de lanières de poivron rouge, ainsi que d'un mélange de riz blanc et de riz sauvage.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

337

CALORIES

33 g

PROTÉINES

22 g

GLUCIDES

13 g

MATIÈRES GRASSES

20
minutes
PRÉPARATION

40
minutes
CUISSON

4 à 6
PORTIONS

COUPES



Longe

INGRÉDIENTS

1 3/4 lb	Rôti de longe de porc du Québec, désossé	800 g
1	Pomme pelée, épépinée, taillée en cubes	1
1/3 tasse	Abricots séchés	75 ml
1/3 tasse	Pruneaux séchés, dénoyautés	75 ml
1/2 tasse	Jus d'orange	125 ml
1/2 tasse	Jus de pomme	125 ml
2 c. à table	Huile d'olive ou végétale	30 ml
1/2 tasse	Sauce demi-glace	125 ml
2 c. à thé	Vinaigre balsamique	10 ml
Au goût	Sel et poivre frais moulu	Au goût

PRÉPARATION

1. Dans un bol, couvrir les cubes de pomme avec de l'eau bouillante pendant 2 minutes. Égoutter et réserver.
2. Entre-temps, insérer la lame étroite d'un long couteau au centre du rôti pour l'inciser sur toute sa longueur. Insérer ensuite une cuillère de bois dans l'ouverture pour l'élargir, sans trop déchirer les fibres de la viande.
3. Farcir le rôti en faisant alterner les abricots, les pruneaux et les pommes sur toute la longueur. Poivrer et déposer dans un sac à fermeture hermétique. Y verser les jus de fruits et doubler le sac, au besoin. Réfrigérer de 12 à 24 heures. Retourner le sac de temps en temps. Égoutter le rôti et réserver la marinade.
4. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 160°C (325°F).
5. Dans une grande poêle chaude, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et y dorer le rôti de tous les côtés. Saler et poivrer. Déposer le rôti dans une rôtissoire et cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré dans la viande indique 60°C (140°F), pour une cuisson rosée. Réserver le rôti sur une assiette et laisser reposer 15 minutes.
6. Entre-temps, dégraisser la rôtissoire et déglacer avec la marinade réservée. À feu moyen, faire réduire de moitié. Incorporer la demi-glace et le vinaigre. Bien réchauffer et rectifier l'assaisonnement. Trancher le rôti et servir.