

LONGE DE PORC TONNATO

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

724

CALORIES

45 g

PROTÉINES

8 g

GLUCIDES

57 g

MATIÈRES GRASSES

15 à 20
minutes
PRÉPARATION

40 à 50
minutes
CUISSON

4 à 6
PORTIONS

COUPES



Longe

INGRÉDIENTS

2.2 lb	Rôti de longe de porc, ficelé avec la corde de boucherie	1 kg
1 c. à table	Sel	15 ml
Une dizaine	Grains de poivre noir entier	Une dizaine
2	Feuilles de laurier	2
3	Feuilles de sauge	3
2	Carottes, coupées en deux sur la longueur	2
1	Petit oignon, coupé finement	1
1	Branche de céleri, coupée en deux sur la longueur	1
1	Tige de romarin frais	1
1 c. à table	Moutarde de Dijon	15 ml
En garniture	Persil plat	En garniture

MAYONNAISE

1	Jaune d'oeuf	1
1 tasse	Huile d'olive	250 ml
5 oz	Thon émietté, en conserve, égoutté	150 g
2 c. à table	Câpres, hachées grossièrement	30 ml
1	Citron, jus et zeste	1
3	Filets d'anchois, émincés	3
Au goût	Poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

- Verser 8 tasses d'eau dans un faitout, ou dans une casserole allant au four, et y ajouter le sel, les grains de poivre, les feuilles de laurier, la sauge, les carottes, l'oignon, le céleri et le romarin. Porter à ébullition.
- Plonger le porc et baisser l'intensité du feu. Couvrir et laisser cuire à petit bouillon une quarantaine de minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre indique 60°C (140°F) au cœur de la pièce de viande. Déposer le porc sur une assiette, couvrir de papier d'aluminium et laisser refroidir.
- À l'aide d'une cuillère trouée, sortir les carottes et le céleri du bouillon pour les déposer sur une planche et les couper en petits cubes. Réserver les cubes. Jeter le bouillon de cuisson.

MAYONNAISE

- Fouetter la moutarde et le jaune d'œuf dans un petit bol pour les émulsionner. Toujours en fouettant, ajouter l'huile d'olive en filet.

**Fouetter jusqu'à l'obtention d'une mayonnaise épaisse et crémeuse.
Réserver.**

- 2. Dans un autre bol, mélanger le thon, les câpres, le jus de citron et les anchois. Combiner la mayonnaise et le mélange de thon. Saler et poivrer légèrement.**
- 3. Quand le rôti est à température ambiante (ou même froid), couper des tranches minces et les disposer sur une assiette de service. Garnir le porc de mayonnaise au thon. Décorer le plat avec la carotte et le céleri en cubes, ainsi qu'avec des câpres, du persil et du zeste de citron.**