

RÔTI DE PORC FRAIS

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner de pain grillé et d'une sauce dijonnaise.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

264
CALORIES

31 g
PROTÉINES

1 g
GLUCIDES

14 g
MATIÈRES GRASSES

20
minutes
PRÉPARATION

50
minutes
CUISSON
Attente
4 à 12 heures

6
PORTIONS

COUPES



Longe

INGRÉDIENTS

| | | |
|--------------|-----------------------------------|---------|
| 2 lb | Longe de porc du Québec, désossée | 1 kg |
| 3 c. à table | Huile d'olive | 45 ml |
| 3 | Gousses d'ail, hachées finement | 3 |
| 2 c. à thé | Thym frais, ciselé | 10 ml |
| 2 c. à thé | Romarin frais, ciselé | 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 petit bol, mélanger 30 ml (2 c. à table) d'huile avec l'ail, le thym et le romarin. Réserver.
3. Dans une grande poêle allant au four, à feu moyen-vif, chauffer 15 ml (1 c. à table) d'huile et y dorer le porc de tous les côtés. Saler et poivrer généreusement.
4. Retirer la poêle du feu. Badigeonner le rôti de toute part avec le mélange d'huile à l'ail et aux herbes.
5. Cuire au four 15 minutes. Réduire la température à 180 °C (350 °F). Poursuivre la cuisson 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre du rôti indique 60° C (140 °F).
6. Retirer la viande de la poêle et réserver sur une assiette. Laisser tiédir, couvrir et réfrigérer jusqu'au lendemain.
7. Pour le brunch, servir en tranches minces.

NOTE

Ce rôti fait d'excellents sandwichs cubains.