

SOUPE À L'ÉCHINE DE PORC + CARRÉ AU CAJUN

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



15
minutes
PRÉPARATION

5
heures/45
minutes
CUISSON

4 par
recette
PORTIONS

COUPES



Carré et
couronne



Soc désossé
ou échine et
steak
d'échine

INGRÉDIENTS

INGRÉDIENTS COMMUNS

4	Oignons, hachés	4
4	Gousses d'ail, hachées finement	4
6 c. à table	Moutarde forte	90 ml
1/4 tasse	Sauce soya réduite en sodium	60 ml
1/4 tasse	Cassonade	60 ml
4	Branches de thym, effeuillées	4
2 tasses	Vin blanc	500 ml
Au goût	Sel et poivre	Au goût

SOUPE À L'ÉCHINE

2 kg	Échine de porc du Québec	4.4 lb
10 tasses	Bouillon de légumes	2.5 L
4 portions	Pâtes pour soupe ou orzo, cuites	4 portions
2 tasses	Petits pois, congelés	500 ml
1/2	Citron, le jus	1/2
1/2 tasse	Parmesan, râpé	125 ml
	Croûtons de pain grillé	

CARRÉ DE PORC AU CAJUN

1	Carré de 4 côtes de porc du Québec	1
1/4 tasse	Miel	60 ml
1/4 tasse	Mélange d'épices cajun	60 ml
4 tasses	Pommes de terre grelot, coupées en deux	1 L
1	Chou-fleur, en morceaux	1
4 c. à table	Huile d'olive	60 ml

PRÉPARATION

PRÉPARATION COMBINÉE

1. Dans un bol, mélanger l'ail, les oignons, la moutarde, la sauce soya, la cassonade, le thym et le vin blanc. Séparer ce mélange en 2 parties égales, chacune dans un bol.

SOUPE À L'ÉCHINE DE PORC

1. Dans une cocotte sur la cuisinière, déposer l'échine, puis répartir une des 2 parties du mélange préparé. Ajouter le bouillon, couvrir et laisser cuire à feu doux 5 heures. Ajouter du liquide au besoin en cours de cuisson.

2. Retirer la viande de la cocotte. Effiloche la viande à la fourchette. Réserver environ 1 L (4 tasses) de viande effilochée pour préparer la soupe, puis conserver les surplus au réfrigérateur.
3. Dans la cocotte, remettre la viande réservée, les pâtes cuites, les petits pois, le jus de citron et le parmesan. Vérifier l'assaisonnement.
4. Servir accompagné de croûtons de pain grillé.

CARRÉ DE PORC AU CAJUN

1. Préchauffer le four, la grille au centre à 200 °C (400 °F).
2. Dans une rôtissoire, déposer le carré de porc. Badigeonner la viande de miel et ajouter ensuite le mélange d'épices cajun.
3. Ajouter le reste de la préparation combinée, les pommes de terre grelot, le chou-fleur, l'huile d'olive, le sel et le poivre et laisser cuire au four 45 minutes.