



Porc

Carré de porc rôti aux oranges



2h35 **20 min** **1h30** **45 min** **571**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du carré de porc et de la marinade

- 1 Dans un grand plat, déposer le carré de porc dégraissé. Saler et poivrer.
- 2 Pour faciliter la découpe après cuisson, pré-découper le carré entre les os sur 10 cm.
- 3 À l'aide d'un couteau pointu, faire des incisions dans la chair de la viande. Insérer les gousses d'ail pelées et dégermées en les coupant en deux dans le sens de la longueur.
- 4 Presser les oranges prévues pour la marinade.
- 5 Mélanger le jus d'orange avec le miel, la sauce soja, l'huile d'olive, le gingembre et la cannelle. Verser cette marinade sur le carré de porc.
- 6 Recouvrir le plat de film alimentaire. Laisser macérer la viande au réfrigérateur pendant 30 minutes minimum, la retourner régulièrement pour bien l'enduire de marinade.
- 7 Réaliser cette étape la veille de la cuisson, la viande n'en sera que plus parfumée.

Étape 2

Cuisson

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour le carré de porc

1 kg **Carré(s) de porc**
2 **Orange(s)**
4 **Gousse(s) d'ail**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
2 branche(s) **Romarin**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la marinade

2 **Orange(s)**
2 c. à soupe **Sauce soja**
2 c. à soupe **Miel**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
2 pincée(s) **Gingembre en poudre**
1 **Cannelle en poudre**

- 1 Préchauffer le four à 210°C (Th.7).
- 2 Retirer le carré de la marinade, bien l'égoutter.
- 3 Réserver la marinade.
- 4 Disposer le carré dans grand plat. L'enduire d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau.
- 5 Enfourner à 210°C (Th.7) pendant 20 à 30 minutes afin de saisir la viande, celle-ci doit être légèrement dorée.
- 6 Puis baisser le four à 160°C (Th.5-6). Poursuivre la cuisson du carré en l'arrosant très régulièrement avec la marinade et le jus de cuisson pendant environ 1 heure.
- 7 Si vous possédez un thermomètre à sonde, la température doit être de 70°C à cœur. Sinon compter 30 minutes de cuisson pour 500 g.
- 8 Peler les oranges, couper les en rondelles épaisses. Effeuille le romarin.
- 9 Une quinzaine de minutes avant la fin de la cuisson, disposer les rondelles d'orange tout autour du carré. Parsemer de romarin effeuillé.
- 10 Au terme de la cuisson, éteindre le four, disposer une feuille d'aluminium sur le plat et laisser le carré reposer pendant 15 minutes.
- 11 Pour rendre le carré de porc aussi tendre que possible, il est impératif de l'arroser très régulièrement en cours de cuisson et de le laisser reposer dans l'aluminium après la cuisson. Cela permet à la viande de s'attendrir et de se gorger de jus parfumé.

Étape 3

Dressage et service

- 1 Dresser sur un plat de service avec les lamelles d'oranges nappées de sauce.
- 2 Servir bien chaud accompagné d'une purée de carottes ou de panais.