

Carré de porc laqué au miel d'épices, purée lisse de coeurs d'artichauts montée à l'huile d'olive, tombée d'épinards à l'ail |

Recette pour 4 personnes

Description

Carré de porc rôti au four et laqué avec un miel aromatisé aux quatre épices, purée d'artichaut à l'huile d'olive, servi avec une tombée d'épinards au beurre et à l'ail.

L'astuce du chef

Le fait de démarrer la cuisson dans un four froid permettra à la viande de cuire tout doucement, et il en résultera un carré de porc des plus tendres et juteux.

Ingrédients

Pour le carré de porc laqué au miel d'épices

- 1 Unité(s) Carré de porc de 4 côtes
- 50 Ml Miel
- 1 Cuil. à thé Quatre épices en poudre
- 150 Gr Oignon rouge
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

Pour la purée d'artichaut

- 400 Gr Coeur d'artichaut
- 500 Ml Eau
- 500 Ml Lait
- 75 Ml Huile d'olive
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

Pour la tombée d'épinards

- 200 Gr Épinards
- 1 Gousse(s) Ail
- 20 Ml Vin blanc
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **90 mins**
- Préchauffez votre **four** à **400 F°**

Mise en place

Émincez l'oignon rouge. Hachez l'ail finement.

Préparation du carré de porc

Dans une petite casserole, faites chauffer à feu doux le miel avec le mélange de 4 épices pendant 5 minutes.

Assaisonnez le carré de porc de sel et de poivre. Dans une poêle chaude, versez un filet d'huile végétale, et faites-le saisir de tous les côtés à feu vif. Réservez. Ajoutez l'oignon rouge, faites-le revenir pendant 1 à 2 minutes.

Sur une plaque de cuisson, déposez le carré de porc, arrosez de miel d'épices. Mettez la plaque au four, réglez-le sur 400°F. Arrosez de miel d'épices 2-3 fois pendant la cuisson. Faites cuire pendant environ 1h-1h30 jusqu'à ce que le centre du carré de porc atteigne 52°C.

Laissez reposer la viande pendant au moins 15 minutes au chaud avant de la découper en côtes individuelles.

Préparation de la purée d'artichaut

Utilisez des coeurs d'artichaut congelés, plongez-les dans l'eau et le lait et portez le tout à ébullition dans une casserole durant 10 à 15 min. Il faut pouvoir facilement les transpercer avec la pointe d'un couteau.

Une fois cuits, placez-les dans un blender avec l'huile d'olive et une noisette de beurre, assaisonnez de sel et de poivre.

Mixez de manière à obtenir une purée bien lisse et homogène.

Préparation de la tombée d'épinards

Juste avant de servir, dans une poêle bien chaude, faites tomber les épinards dans une noix de beurre, vin blanc et l'ail haché. Assaisonnez.

Dressage de votre assiette

Dans chaque assiette, déposez une quenelle de purée lisse d'artichaut, un peu de tombée d'épinards, une côte de porc laquée que vous napperez de miel d'épices.

Bon appétit!