# 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 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

#### 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

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.

# <u>Préparation de la tombée d'épinards</u>

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!