



PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 1 HEURE

8 PORTIONS

LONGE DE PORC AU ROMARIN

INGRÉDIENTS

Longe de porc de 2 lbs

1 c. à soupe de moutarde de Dijon

½ c. à thé de poudre d'ail

*1 c. à soupe de romarin frais, haché finement
(ou 1 c. à thé de romarin séché)*

Valeur nutritive

PAR PORTION :
1/8 de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :
3 éq. protéine

Calories	125 Kcal
Protéines	25 g
Glucides	0 g
Fibres	0 g
Lipides	2 g
Gras saturés	1 g
Cholestérol	63 mg
Sodium	104 mg
Potassium	429 mg
Phosphore	262 mg

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 400 °F.
- 2 Dans un petit bol, bien mélanger la moutarde de Dijon et la poudre d'ail.
- 3 Badigeonner la longe de porc du mélange de moutarde. Parsemer de romarin.
- 4 Déposer la longe de porc dans une rôtissoire et cuire environ 1 heure ou jusqu'à l'obtention d'une température interne de 160 °F.
- 5 Couper en tranches et servir avec des légumes verts. Et pourquoi ne pas arroser la viande de sauce à l'ananas et au chili (recette à la page 2)!

Remarque : Réfrigérez les restes et utilisez-les dans la recette de quesadilla!