

Porc effiloché (pulled pork)

Bedon Gourmand

Ingrédients

- 1 rôti d'épaule de porc avec l'os d'environ 3.5 kg (7 lb)
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 2 c. à soupe d'assaisonnement au chili
- 1 gros oignon rouge, haché
- 1 boîte 156 ml de pâte de tomate
- 1 tasse de compote de pommes non sucrée
- 1/2 tasse de jus de pomme
- 1/2 tasse de vinaigre de cidre
- 1/2 tasse de cassonade légèrement tassée
- 1 c. à soupe de cumin moulu
- 1/2 c. à thé de piment de Cayenne (facultatif)
- Poivre du moulin et sel

Préparation

1. Préchauffer le four à 350F (180C). Placer la grille à la position du bas.
2. Retirer la couenne en laissant une fine couche de gras sur le porc. Badigeonner d'huile toute la surface du porc et frotter avec l'assaisonnement au chili.
3. Saisir sur tous les côtés dans une poêle antiadhésive préchauffée à feu moyen-vif.
4. Placer le porc dans une cocotte ou un plat profond allant au four.
5. Ajouter le reste des ingrédients dans la poêle pour déglacer. Poivrer généreusement, ajouter une pincée de sel et mélanger. Verser sur le porc.
6. Placer le couvercle sur la cocotte ou recouvrir d'un papier d'aluminium. Cuire au four de 4 heures à 4 heures 30. Surveiller après chaque heure de cuisson. Le porc est prêt lorsqu'il s'effiloche facilement à la fourchette.
7. Retirer du four. À l'aide de 2 fourchettes, effiloche toute la viande et mélanger avec la sauce. Laisser tiédir avant de transférer dans des contenants hermétiques. Se conserve 5 jours au réfrigérateur et jusqu'à 6 mois au congélateur. Servir chaud ou froid.

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 4 heures 30

Portions: 16

Source: Les lunchs de Geneviève