

PORC EFFILOCHÉ À LA MIJOTEUSE



1 kg épaule de porc, sans couenne, gras enlevé
1/2 oignons, haché finement
2 gousses ail
2 c.à soupe huile de canola
3/4 tasse ketchup
1/3 tasse vinaigre de cidre (de pomme)
1/3 tasse gelée de pomme
1 c.à soupe cassonade
1 c.à soupe sauce Worcestershire
1/2 c.à.thé sauce Tabasco
1 c.à soupe moutarde de Dijon
1 c.à thé origan séché
1/8 c.à thé piment de Cayenne
1 pincée sel
poivre au goût

-Préparer les légumes: Hacher finement l'oignon et émincer l'ail.

-Chauffer l'huile à feu moyen dans un poêlon. Ajouter l'oignon et l'ail et faire revenir jusqu'à ce que ils deviennent translucides, environ 3 min. Transférer dans la cocotte en céramique. Ajouter le ketchup, le vinaigre, la gelée, la cassonade, la sauce Worcestershire, la sauce Tabasco, la moutarde, l'origan et le piment de Cayenne. Bien mélanger le tout. Saler légèrement.

-Y ajouter la viande et bien l'enrober de la sauce. Couvrir la mijoteuse avec le couvercle et cuire à faible intensité 8 h.

-Retirer la viande de la mijoteuse, l'effiloche à l'aide d'une fourchette et réserver. Si nécessaire, réduire la sauce dans une petite casserole. L'ajouter à la viande, vérifier l'assaisonnement et servir.

Publié par **Le coin recettes de Jos**