

ÉPAULE DE PORC STYLE FERMIER

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

448

CALORIES

38 g

PROTÉINES

44 g

GLUCIDES

14 g

MATIÈRES GRASSES

10
minutes
PRÉPARATION

2 heures
10
minutes
CUISSON

6
PORTIONS

COUPES



Épaule

INGRÉDIENTS

3 lb	Épaule de porc	1.5 kg
4	Gousses d'ail, hachées	4
2	Oignons, émincés	2
4 c. à table	Origan sec	60 ml
4 c. à table	Paprika doux	60 ml
4 c. à table	Pâte de tomates	60 ml
3 tasses	Bouillon de légumes	750 ml
1 c. à table	Sauce piquante Sriracha	15 ml
1 c. à table	Mélange d'épices à steak de Montréal	15 ml
4 c. à table	Fécule de maïs, diluée dans un peu d'eau	60 ml
1 tasse	Cassonade	250 ml
Au goût	Poivre au goût	Au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four, la grille au centre à 150 °C (300 °F).
2. Dans une rôtissoire, rassembler l'épaule, l'ail, les oignons, l'origan, le paprika, la pâte de tomates, le bouillon, la sauce piquante, les épices à steak et le poivre. Couvrir et laisser cuire au four 2 heures.
3. Retirer et réserver la viande dans une assiette.
4. Dans une casserole, récupérer la sauce et porter à ébullition.
5. Ajouter la fécule, la cassonade et tout en mélangeant à l'aide d'une spatule, laisser épaissir jusqu'à obtenir une sauce sirupeuse. Vérifier l'assaisonnement.
6. Préchauffer le barbecue au maximum.
7. Sur la grille du barbecue, disposer la viande et laisser griller 1 à 2 minutes.
8. Badigeonner la viande de sauce et poursuivre la cuisson en chaleur indirecte, couvercle fermé, 10 minutes.