

# BRAISÉ DE JOUES DE PORC À LA BIÈRE ET AU SIROP D'ÉRABLE

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

584  
CALORIES

40 g  
PROTÉINES

45 g  
GLUCIDES

22 g  
MATIÈRES GRASSES

20  
minutes  
PRÉPARATION

4 heures  
et 20  
minut  
CUISSON

6  
PORTIONS

## COUPES



Joue

## INGRÉDIENTS

2 lb	Joues de Porc du Québec, parées	1 kg
6 c. à table	Beurre de cacao Mycryo Cacao Barry ou huile de canola	90 ml
2 bouteilles	Bière Coup de Grisou, Boreale Rousse, Alexander Keith's Harvest ou Rickard's Red	2 bouteilles
1	Carotte, épluchée, coupée en gros cubes	1
1	Branche de céleri, coupée en gros cubes	1
4	Gousses d'ail, pelées, hachées	4
1 tasse	Sirop d'érable	250 ml
4 tasses	Fond de veau	1 L
1	Branche de thym	1
1	Feuille de laurier	1
1/2	Botte basilic frais	1/2
1/2	Botte persil frais	1/2
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four, la grille au centre à 160 °C (325 °F).
2. Assaisonner les joues de porc de sel, poivre et les saupoudrer de beurre Mycryo. Dans une poêle chaude et sans gras, les faire saisir. Déglacer avec la bière puis ajouter les cubes de carotte, céleri, l'ail et laisser réduire de moitié. Ajouter le sirop d'érable, laisser réduire de nouveau de moitié. Ajouter le fond de veau, le thym, le laurier, le basilic et le persil. Porter à ébullition puis laisser réduire du quart.
3. Dans un plat allant au four, mettre le tout, couvrir d'une feuille d'aluminium et laisser cuire au four environ 4 heures, jusqu'à obtenir une viande très tendre. Vérifier l'assaisonnement.