

PÂTÉ CHINOIS GOURMAND AU PORC EFFILOCHÉ

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

682
CALORIES

50 g
PROTÉINES

45 g
GLUCIDES

34 g
MATIÈRES GRASSES

1 heure
30
minutes
PRÉPARATION

4 heures
CUISSON

8
PORTIONS

COUPES



Épaule



Rôti
d'épaule
picnic

INGRÉDIENTS

4.4 lb	Épaule de porc picnic, sans la couenne	2 kg
2 c. à table	Huile d'olive	30 ml
3	Tomates italiennes, coupées en dés	3
1	Oignon jaune, haché finement	1
2	Gousses d'ail, hachées finement	2
1/2 tasse	Ketchup	125 ml
1/4 tasse	Vinaigre balsamique blanc	60 ml
1/4 tasse	Sirop d'érable	60 ml
1 c. à table	Sauce soya	15 ml
1 c. à table	Mélasses	15 ml
1 c. à table	Sauce Worcestershire	15 ml
1 c. à thé	Moutarde sèche	5 ml
1/2 c. à thé	Épices italiennes	2.5 ml
2 tasses	Bouillon de légumes	500 ml
2	Grosses pommes de terre Russet, pelées et coupées en dés	2
2	Céleris-raves moyens, pelés et coupés en dés	2
3 c. à table	Beurre	45 ml
2 c. à table	Lait	30 ml
2 1/2 tasses	Maïs en grain	625 ml
1 1/2 tasse	Fromage cheddar fort râpé	375 ml
1 tasse	Fromage emmental râpé	250 ml
Au goût	Persil séché	Au goût
Au goût	Sel et poivre	Au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 150 °C (300 °F).
2. Dans une grande cocotte allant au four, à feu moyen, ajouter 30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive et déposer l'épaule de porc. Dorer pendant 10 à 12 minutes sur tous les côtés, de manière à bien caraméliser la viande. Saler et poivrer. Retirer la viande et réserver.
3. Ajouter les tomates, l'oignon et l'ail, saler et poivrer puis mélanger. Cuire pendant 3 à 4 minutes en remuant.
4. Dans un grand bol, ajouter le ketchup, le vinaigre balsamique, le sirop d'érable, la sauce soya, la mélasses, la sauce Worcestershire, la moutarde sèche et les épices italiennes. Mélanger et réserver la sauce.

5. Déposer le porc dans la cocotte et ajouter la sauce. Verser assez de bouillon pour couvrir la viande au 2/3 et bien mélanger. Saler et poivrer.
6. Couvrir, amener à ébullition et déposer au four. Cuire pendant 3 heures en arrosant la viande de temps en temps.
7. Laisser refroidir pendant 30 minutes. Effiloche la viande à la fourchette et jeter les parties grasses. Réserver dans un grand bol et arroser avec 3 à 4 louches du jus de cuisson au fond de la cocotte.
8. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pommes de terre et les céleris-raves pendant 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que les patates soient très tendres. Égoutter et remettre dans le chaudron à feu moyen.
9. Ajouter le beurre et le lait, puis saler et poivrer. Piler les patates jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Réserver.
10. Dans un grand plat de cuisson, répartir le porc effiloché suivi du cheddar fort. Ajouter le maïs, étendre la purée de pommes de terre, répartir le fromage emmental sur le dessus, puis garnir de persil séché.
11. Préchauffer le four à 200 °C (400°F). Déposer le pâté chinois dans le four et cuire pendant 10 à 12 minutes pour le réchauffer. Mettre le four à Gril et cuire jusqu'à ce que le fromage soit doré.

VARIANTE

Vous pouvez aussi faire cuire cette recette à la mijoteuse pendant 7 à 8 heures à basse température.