

metro



Porc El Capo

Évaluer cette recette ☆☆☆☆☆ 0 Vote

4 | 0:10 | 0:45 | 0:55
 PLAT PRINCIPAL | PRÉPARATION | CUISSON | TEMPS TOTAL

Ingrédients

1 kg (2.2 lb) Rôti d'épaule de porc avec os ou osso bucco de porc

250 ml (1 tasse) Grains de maïs crus

250 ml (1 tasse) Navets en cubes

250 ml (1 tasse) Céleri haché

500 ml (2 tasses) Carotte en cubes

125 ml (1/2 tasse) Oignon jaune haché

500 ml (2 tasse) Salsa douce ou épicée au goût

Préparation

Dans l'autocuiseur, déposer tous les ingrédients comme l'indique la recette.

Déposer le couvercle et cuire 45 minutes.

Régler le feu à puissance élevée.

Lorsqu'un sifflement se fait entendre, activer le chronomètre pour calculer le temps de cuisson et réduire le feu à puissance moyenne pour obtenir un sifflement régulier. Placer à feu doux pour une cuisson plus délicate ou pour éviter que les aliments collent au fond du chaudron.

Une fois le temps écoulé, retirer l'autocuiseur du feu et soulever la valve d'évacuation pour faire sortir toute la pression. Lorsque le dispositif de sécurité se désengage, retirer le couvercle sans danger.

Accompagner de chips de maïs, de crème sure.

Source: Escouade Culinaire

Mentions légales

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des

500 ml Eau
(2 tasses)

ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.

30 ml Paprika fumé
(2 c. à soupe)

Au goût Sel et poivre au moulin
