

PORC EFFILOCHÉ FAÇON COWBOY

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

624

CALORIES

57 g

PROTÉINES

48 g

GLUCIDES

23 g

MATIÈRES GRASSES

10
minutes
PRÉPARATION

6 heures
CUISSON

8 à 10
PORTIONS

COUPES



Épaule

INGRÉDIENTS

4.4 lb	1 épaule de porc du Québec désossée, coupée en 2	2 kg
4 tasses	Bouillon de légumes	1 L
4 c. à table	Vinaigre de vin rouge	60 ml
2 tasses	Sauce tomate	500 ml
2 tasses	Tomates broyées	500 ml
4	Branches de thym effeuillées	4
6	Gousses d'ail, hachées	6
6 c. à table	Cassonade ou mélasse	90 ml
4 c. à table	Moutarde forte	60 ml
1 c. à table	Chili en poudre	15 ml
1 c. à table	Coriandre moulue	15 ml
1 c. à table	Cumin moulu	15 ml
1 c. à thé	Sel	5 ml
1 c. à thé	Poivre	5 ml
4 tasses	Haricots rouges en conserve	1 L
2	Oignons, hachés	2
2 tasses	Branches de céleri, hachées	500 ml
Au goût	Tabasco	Au goût
1 tasse	Crème sûre ou fromage blanc	250 ml
2	Oignons verts, en fines rondelles	2

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four, la grille au centre à 160° C (325° F).
2. Dans un bol, mélanger le bouillon, le vinaigre, la sauce tomate, les tomates broyées, le thym, l'ail, la cassonade, la moutarde, le chili, la coriandre, le cumin, le sel et le poivre.
3. Dans une rôtissoire, déposer l'épaule de porc et ajouter le mélange obtenu précédemment.
4. Couvrir d'un papier d'aluminium et laisser cuire au four 5 heures.
5. Retirer le papier d'aluminium, ajouter les haricots, les oignons et le céleri.
6. Laisser cuire au four encore 1 heure.
7. Vérifier l'assaisonnement en sel et poivre et ajouter du Tabasco.
8. Au moment de servir, garnir d'une cuillère de crème sûre et de quelques rondelles d'oignon vert.