

PORC EFFILOCHÉ SAUCE BARBECUE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

VARIANTE

Pour préparer cette recette à la mijoteuse, suivre les étapes 2 à 4 et transférer le tout dans la mijoteuse. Programmer la cuisson pour une période de 8 heures à feu doux (Low).

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

527
CALORIES

34 g
PROTÉINES

48 g
GLUCIDES

21 g
MATIÈRES GRASSES

20
minutes
PRÉPARATION

3 heures
15
minutes
CUISSON

8
PORTIONS

COUPES



Épaule

INGRÉDIENTS

2 lb	Épaule de porc du Québec, désossée	908 g
2 c. à table	Huile d'olive	30 ml
2 c. à table	Beurre	30 ml
1	Oignon, haché	1
4	Gousses d'ail, hachées	4
1/2 tasse	Vin blanc	125 ml
1/2 tasse	Bouillon de poulet	125 ml
1/4 tasse	Ketchup	60 ml
3 c. à table	Pâte de tomate	45 ml
3 c. à table	Cassonade	45 ml
2 c. à table	Moutarde de Dijon	30 ml
1 c. à table	Thym frais ou 1 c. à thé (5 ml) de thym séché	15 ml
1/2 c. à thé	Poudre d'oignon	2,5 ml
1	Feuille de laurier	1
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût
	Pains au choix (baguette, kaiser, hot-dog)	

INGRÉDIENTS POUR SALADE DE CHOU

2 tasses	Chou vert émincé	500 ml
1 tasse	Chou rouge émincé	250 ml
1	Carotte, râpée	1
1	Oignon vert, haché	1
2 c. à table	Mayonnaise	30 ml
1 c. à table	Jus de citron	15 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 150 °C (300 °F).
2. Dans une casserole allant au four, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et le beurre et y dorer le porc de tous les côtés. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette.
3. Dans la même casserole, attendrir l'oignon et l'ail et poursuivre la cuisson 2 minutes.
4. Déglacer avec le vin. Ajouter le bouillon, le ketchup, la pâte de tomates, la cassonade, la moutarde, le thym, la poudre d'oignon et le laurier.
5. Cuire au four 2 heures 30 minutes, à couvert. Retourner la pièce de viande et poursuivre la cuisson 30 minutes à découvert.

- 6. Retirer la viande de la casserole et la déposer sur une grande assiette. Laisser tiédir. Dégraisser au besoin et effiloche la viande à la fourchette. Entre-temps, faire réduire la sauce de moitié et y remettre la viande.**
- 7. Garnir le pain et accompagner de salade de chou et de cornichons.**

PRÉPARATION DE LA SALADE DE CHOU

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients et servir en accompagnement. Vous pouvez préparer cette salade la veille.