

QUÉSADILLAS AU PORC EFFILOCHÉ

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

575
CALORIES

37 g
PROTÉINES

59 g
GLUCIDES

22 g
MATIÈRES GRASSES

30
minutes
PRÉPARATION

3 heures
15
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Soc désossé
ou échine et
steak
d'échine

INGRÉDIENTS

POUR LE PORC EFFILOCHÉ

2 lb	Rôti d'échine de porc du Québec	1 kg
2 c. à table	Huile végétale	30 ml
1	Oignon blanc, haché	1
4	Gousses d'ail, hachées	4
1 c. à table	Cumin moulu	15 ml
1/2 c. à thé	Poudre de chili chipotle	2.5 ml
1/2 tasse	Bière blonde mexicaine	125 ml
2	Limes, le jus	2
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

POUR LES QUÉSADILLAS

8 à 10	Totillas de maïs ou de blé de 20 cm (8 po)	8 à 10
Au goût	Fromage au choix, râpé ou émietté	Au goût
Au goût	Oignons verts, émincés	Au goût
Au goût	Coriandre fraîche, ciselée	Au goût
Au goût	Dés de tomates italiennes	Au goût
Au goût	Crème sure	Au goût
Au goût	Salsa et/ou sauce piquante mexicaine	Au goût

PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 150°C (300°F).
2. Dans une cocotte, à feu vif, chauffer l'huile et y dorer le rôti de tous les côtés. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette.
3. Dans la même cocotte, à feu moyen, attendre l'oignon avec l'ail. Ajouter les épices et poursuivre la cuisson 1 minute. Ajouter la bière et le jus de lime. Saler et poivrer. Remettre la viande dans la cocotte et bien l'enrober du mélange d'oignon.
4. Couvrir et cuire au four 3 heures ou jusqu'à ce que la viande se défasse facilement. 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. Passer le jus de cuisson au tamis et ajouter le mélange d'oignons à la viande. Conserver le jus de cuisson pour le service si désiré ou le remettre avec la viande pour faire des tacos. Pour plus de piquant, ajouter de la poudre de piment chipotle au goût.

PRÉPARATION À LA MIJOTEUSE

Suivre les étapes 2 et 3, puis transférer le tout dans la mijoteuse. Programmer la cuisson pour une durée de 8 heures à feu doux.

PRÉPARATION DES QUESADILLAS

- 1. Étaler la moitié des tortillas sur une surface de travail. Répartir le porc effiloché et ajouter les garnitures au goût. Refermer avec le reste des tortillas.**
- 2. Dans une grande poêle légèrement huilée, à feu moyen-doux, dorer un quesadilla à la fois, de chaque côté ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et les tortillas bien dorés. Réserver au chaud au besoin. Couper en pointes et servir avec de la crème sure, une salsa et de la sauce piquante.**