



Porc effiloché BBQ

Ingrédients

- 1 épaule de porc avec l'os d'environ 3-4 lb, la couenne enlevée
- 1 tasse de ketchup
- ½ tasse de mélasse
- 1 tasse de bouillon de poulet
- 2 c. à soupe de sirop d'érable (ou de cassonade)
- 3 c. à soupe de paprika
- 1 c. à soupe de poudre d'ail
- 1 c. à soupe de poudre d'oignon
- 1 c. à thé de fumée liquide
- ¼ c. à thé de piment de Cayenne moulu
- 1 c. à thé de cumin moulu
- Eau + féculé de maïs

Étapes de préparation

- 1-Dans une tasse à mesurer de 4 tasses, déposer le ketchup, la mélasse, le bouillon de poulet, le sirop, le paprika, la poudre d'ail et d'oignon, la fumée liquide, le piment de Cayenne moulu et le cumin moulu. Bien mélanger.
- 2-Dans le récipient du IP, déposer la pièce de viande sur la grille fournie avec l'autocuiseur et verser la préparation de sauce BBQ sur la viande.
- 3-Fermer le couvercle du IP. Régler à MANUAL/PRESSURE COOK 75 minutes. Laisser un NR 10 minutes après la cuisson et ensuite, faire un QR.
- 4-Vérifier si le porc s'effiloche bien à l'aide de 2 fourchettes. Si c'est le cas, retirer la pièce de viande du récipient ainsi que la grille et laisser tiédir la sauce avant de la réfrigérer pour la dégraisser (ou utiliser une tasse à dégraisser). Sinon, remettre le couvercle et reprogrammer l'IP par séquence de 5 minutes, jusqu'à tendreté désirée.
- 5-Lorsque cuit, effiloche le porc et réserver.

6-Lorsque la sauce est dégraissée, verser dans une casserole et amener à ébullition sur la cuisinière. Laisser réduire environ 15 à 30 minutes. Entre temps, diluer 1 c. à soupe de fécule de maïs dans un peu d'eau et verser dans la sauce réduite, encore bouillonnante.

7-Réduire le feu à moyen doux et à l'aide d'un fouet, fouetter la sauce et la laisser épaissir quelques minutes avant d'y jeter l'effiloché de porc. Mélanger afin de bien imprégner la viande.
Bon appétit!

Photo et recette : Mélissa Groleau