



MENU

mordu 

Recettes

Savoir faire

Découvertes

J'ai le goût de...



Photo : O'Gleman Média / Maude Chauvin

Porc effiloché simplifié

Préparation
15 min

Cuisson
3 h 30 min

Rendement
3 litres

Difficulté
● ● ●



par [Geneviève O'Gleman](#)
de [Savourer](#)

INGRÉDIENTS

Rôti d'épaule de porc picnic frais avec l'os (voir NOTES) - 4 kg (2 rôtis)

Pommes - 2

Oignons - 2

Pâte de tomates - 156 ml (5 oz) ou 1 boîte

Cassonade - 125 ml (½ tasse)

Vinaigre de cidre - 125 ml (½ tasse)

Eau - 125 ml (½ tasse)

Assaisonnement au chili - 60 ml (¼ tasse)

Sauce piquante au piment chipotle (de type Tabasco) - 7.5 ml (½ c. à soupe)

Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 °C (350 °F). Placez la grille au centre du four.
2. Tranchez les pommes (sans les peler) et les oignons, puis déposez-les au fond d'une rôtissoire ou d'une cocotte.
3. Retirez la couenne et le gras visible des rôtis. Déposez la viande sur le lit de pommes et d'oignons.
4. Dans un bol moyen, à l'aide d'une fourchette, fouettez la pâte de tomates, la cassonade, le vinaigre de cidre, l'eau, l'assaisonnement au chili et la sauce piquante. Poivrez généreusement et ajoutez une pincée de sel.
5. Versez la moitié de la préparation sur le porc. Avec les mains, enrobez bien la viande. Retournez les rôtis, et versez le reste de la préparation.
6. Mettez le couvercle sur la rôtissoire ou la cocotte. Faites cuire au four de 3 heures à 3 heures 30 minutes ou jusqu'à ce que la viande s'effiloche facilement à la fourchette.
7. À la sortie du four, laissez tiédir la viande 30 minutes à découvert. À l'aide de deux fourchettes, effilochez le porc. Retirez le gras et les os. La viande effilochée absorbera la sauce.
8. Distribuez dans des contenants de congélation. Utilisez le porc pour préparer les grilled cheese au porc effiloché, les tostadas au porc effiloché ou le riz mexicain au porc effiloché.

NOTES DE FIN

Pour le rôti d'épaule de porc : le rôti d'épaule de porc picnic ne coûte pas cher et après une longue cuisson, il s'effiloche très bien à la fourchette. Attention de ne pas le confondre avec l'épaule de porc fumée picnic, qui n'est ni plus ni moins que du jambon!

La recette se prépare aussi super bien à la mijoteuse. Il suffit de cuire 10 heures à faible intensité.

CONSERVATION

Se conserve 4 jours au réfrigérateur ou 4 mois au congélateur.

VALEURS NUTRITIVES

Pour 125 ml (½ tasse) - Calories 222 - Protéines 24 g - Lipides 9 g - Glucides 10 g - Fibres 1 g - Sodium 144 mg