



Porc

Porc effiloché de caroline du sud



6h30 **15 min** **6h** **15 min** **732**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du porc

- 1 Éplucher les gousses d'ail à l'aide d'un couteau d'office. Les hacher finement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Réserver dans un saladier.
- 3 Ajouter la moutarde, la vergeoise, le sel, le paprika, le piment de Cayenne et le poivre noir.
- 4 Mélanger le tout à l'aide d'une fourchette. Réserver.
- 5 Mettre l'épaule de porc sur une grille à rôtir. Entreposer celle-ci dans un plat allant au four.
- 6 Badigeonner la viande avec le mélange d'épices. La recouvrir de papier aluminium.
- 7 Verser un fond d'eau dans le plat.
- 8 Laisser la viande reposer au réfrigérateur pendant au moins une heure. Cette étape peut être réalisée la veille.
- 9 Préchauffer le four à 150°C (Th. 5).
- 10 Cuire la viande pendant 6 heures en l'arrosant toutes les heures. Elle est prête lorsqu'elle s'effiloche facilement.
- 11 Sortir la viande du four, la laisser reposer pendant 15 minutes. Effiloche la viande à l'aide de deux fourchettes ou avec les doigts.
- 12 Réserver la viande effilochée dans un grand saladier.

Ingrédients
pour **10** personnes

Ingrédients pour le porc et la marinade

1.8 kg **Epaule(s) de porc**
3 **Gousse(s) d'ail**
120 g **Moutarde**
70 g **Sucre roux**
70 g **Sel**
2 c. à café **Paprika**
1 c. à café **Piment de Cayenne**
2 c. à soupe **Poivre noir**
50 cl **Eau**

Ingrédients pour la sauce barbecue

1 **Oignon(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
2 c. à soupe **Huile de tournesol**
130 g **Concentré de tomate**
120 ml **Vinaigre de cidre**
120 ml **Miel**
60 ml **Sauce Worcestershire**

Étape 2

Préparation de la sauce barbecue

- 1 Éplucher et ciseler l'oignon à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Éplucher et hacher finement l'ail à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Verser de l'huile de tournesol dans une grande casserole. Faire revenir les oignons et l'ail sur feu doux pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides mais pas brunis.
- 4 Ajouter le reste des ingrédients, laisser mijoter sans couvercle sur feu doux pendant 30 minutes.
- 5 Transvaser dans un saladier, mettre au réfrigérateur jusqu'à ce que la viande soit prête.

120 g **Moutarde**
60 ml **Sauce soja**
80 g **Mélasse de sucre de canne**
1 c. à soupe **Piment en poudre**
0.5 c. à soupe **Cumin (en poudre)**
0.25 c. à soupe **Flocons de piment rouge**

Ingrédients pour le dressage

10 **Petit(s) pain(s) individuel(s)**

Étape 3

Dressage

- 1 Ajouter la sauce à la viande effilochée, mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 2 Garnir les petits pains de viande effilochée et servir.