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. Effilocher 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. Eplucher 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.

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.

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)**