

Recette du Pulled Pork (Porc Effiloché)

Ingrédients

- 2 kg d'épaule de porc (échine) avec un peu de gras
- Mélange d'épices (rub) : 2 c.à.s de paprika fumé, 1 c.à.s de sucre roux, 1 c.à.c de sel, 1 c.à.c de poivre noir, 1 c.à.c d'ail en poudre, 1 c.à.c d'oignon en poudre
- 250 ml de sauce barbecue de qualité
- 100 ml de bouillon de volaille ou de cidre de pomme
- 1 c.à.s d'huile végétale

Matériel nécessaire

- Cocotte en fonte avec couvercle ou plat allant au four hermétique
- Deux fourchettes robustes pour effiloche
- Papier aluminium (si le couvercle n'est pas parfaitement hermétique)
- Planche à découper

Étapes de préparation

- Préchauffez votre four à 150°C (chaleur tournante).
- Mélangez toutes les épices dans un bol, puis massez généreusement la viande sur toutes ses faces avec ce mélange.
- Faites chauffer l'huile dans la cocotte et saisissez la viande rapidement sur chaque face pour colorer.
- Versez le bouillon au fond de la cocotte, couvrez hermétiquement et enfournez pour 6 à 8 heures.
- La viande est prête lorsqu'elle se détache très facilement à la fourchette.
- Sortez la viande, laissez-la reposer 15 minutes, puis effilochez-la grossièrement à l'aide des deux fourchettes.
- Incorporez la sauce barbecue à la viande effilochée et mélangez bien avant de servir.

Conseils de service

- Servez dans des pains briochés (buns) toastés.
- Accompagnez idéalement d'une salade de chou croquante (coleslaw) pour équilibrer le gras de la viande.

- Le pulled pork se conserve très bien au réfrigérateur pendant 3 jours ou peut être congelé après refroidissement complet.