

Porc effiloché pomme et érable à la mijoteuse



Explorez notre savoureuse recette de Porc effiloché pomme et érable à la mijoteuse. Ce plat tendre et délicieusement sucré ravira vos papilles avec l'accord parfait entre la douceur des pommes et l'arôme d'érable. Préparez-vous à un festin réconfortant et facile à réaliser.

Préparation 15 min

Cuisson 495 min

Portions 8

Nutrition Facts (per serving)

Calories 400

Lipides 19

Glucides 22

Fibres 1

Protéines 35

Sodium 90

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de jus de pomme naturel sans sucre ajouté
- 250 ml (1 tasse) de compote de pommes non sucrée
- 1 kg (2,2 lb) de rôti d'épaule de porc désossé
- 2 oignons, émincés
- 2 gousses d'ail, hachées

Sauce

- 125 ml (½ tasse) d'eau
- 60 ml (1/4 tasse) de ketchup
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce Worcestershire
- 60 ml (1/4 tasse) de sirop d'érable

Préparation

1. Dans la mijoteuse, mélanger le jus de pomme et ½ tasse de compote de pommes.
2. Déposer le porc dans la mijoteuse et recouvrir du restant de la compote de pommes. Ajouter les oignons et l'ail. Couvrir et cuire durant 8 heures à faible intensité.
3. Sortir le porc de la mijoteuse sans le jus de cuisson, puis à l'aide de deux fourchettes, l'effiloche. Réserver.
4. Entre-temps, passer le jus de cuisson à travers un tamis et verser le liquide obtenu dans une casserole.
5. Ajouter le restant des ingrédients pour la sauce et remuer pour combiner. Chauffer à feu moyen pour réduire la sauce de moitié. Ajouter à la viande effilochée et bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
6. Pour plus de croustillant, étendre le porc effiloché enrobé de sauce sur une plaque de cuisson et mettre au four à "Griller" à haute température pendant 5-10 minutes juste avant le service.
7. Servir dans des petits pains chauds avec une salade de chou.

Notes

Se conserve au réfrigérateur 3-4 jours ou au congélateur jusqu'à 4 mois.



Catherine Clément-Dumas – Nutritionniste Diététiste à Vaudreuil et Valleyfield
Nutritionniste - Diététiste à Vaudreuil-Dorion