



Recette Effilochée de porc rock and roll

LafourmiElé



Pour 4 à 6 personnes

- 1 kg d'épaule de porc désossée
- 1 oignon
- un peu d'huile (neutre)

Pour la sauce

- 250 ml de ketchup
- 70 ml de vinaigre de cidre
- 75 ml de bouillon de poule
- 1 CAS de sauce Worcestershire
- 1/2 CAC de piment de cayenne
- 1/2 CAC de paprika
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre

Ciselez l'oignon et faites le suer à feu doux une cocotte allant au four, avec un peu d'huile

Puis ajoutez l'épaule et faites la dorer sur toutes les faces.

Pendant ce temps, préparez la sauce .

Ajoutez tous les autres ingrédients : ketchup, vinaigre, sauce Worcestershire, bouillon, piment, paprika, ail (haché avec un presse ail), sel et poivre.

Mélangez puis quand la viande est dorée ajoutez la sauce dans la cocotte, mettez le couvercle et enfournez à 135° pour 6 heures de cuisson. Pensez à retourner la viande 1 ou 2 fois pendant la cuisson et l'arroser de sauce.

Au moment de servir, effilochez le porc avec deux fourchettes. Mélangez à la sauce et servez avec une salade par exemple.

{adaptation de la recette originale de Christelle is flabbergasting}