Pulled Pork Burger parfaitement préparé

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 7 h 25 min
Temps actif: 25 min
Marinage: 1 jour
Moyenne



Ingrédients

Pour 8 personnes

2 kg épaule de porc suisse, sans os
1 cannelle
2 dl cidre, non filtré, sans alcool
2 dl sauce BBQ

Pour le rub

2 cc sel marin, moulu finement
2 cs paprika en poudre doux
1 cc paprika en poudre fort
1 cc poudre de piment
1 cc ail en poudre
1 cc grains de poivre noir, écrasés
2 cs sucre brun

Pour le cole slaw

100 g yaourt nature
100 g mayonnaise
0.5 dl cidre, sans alcool
200 g carottes, pelées, coupées en lanières fines
200 g chou blanc, coupé en lanières fines
sel
poivre du moulin

feuilles de salade
petits pains à burger, coupés en deux

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

776 kcal
68 g de protéines
38 g de glucides
38 g de lipides

Contient du gluten
Contient du lactose

Conseil

Commander impérativement l'épaule de porc à l'avance chez votre boucher.

Préparation

1. Sécher la viande. Mélanger les épices pour le rub, y tourner la viande en pressant bien pour le faire adhérer.

2. Emballer la viande dans le film alimentaire, la poser dans un bol et la mettre pendant 24 heures au réfrigérateur.

3. Le lendemain, sortir la viande du réfrigérateur deux heures avant de la cuisiner. Préchauffer le four à 120° C, chaleur supérieure et inférieure. Mettre le bâton de cannelle, le cidre et la viande dans une cocotte. Couvrir et enfourner, sur la grille inférieure.

4. Après 4 heures, ôter le couvercle et planter le thermomètre à l'endroit le plus épais, de manière à ce que la pointe se trouve bien au milieu de la viande. Programmer le thermomètre à 90° C et continuer à braiser la viande durant 3 heures env. Très important: quand on retire le couvercle, la température de la viande atteint déjà presque 90° C et elle baisse ensuite de quelques degrés. C'est normal, elle remontera avec le temps.

5. Durant la première heure, arroser 2 ou 3 fois la viande avec le jus du fond de la cocotte. Ne plus ouvrir le four ensuite.

6. Pour le cole slaw, mélanger le yaourt nature, la mayonnaise, le cidre, les carottes et le chou blanc dans un bol, saler et poivrer puis laisser tirer un moment au réfrigérateur.

7. Après 3 heures de cuisson, la viande atteint la température de 90° C. Sortir le rôti du four et le laisser reposer à couvert pendant 20 minutes. L'effilocher ensuite à l'aide d'une fourchette. Mélanger un peu de sauce BBQ et de fond filtré à la viande.

8. Garnir un petit pain grillé d'une feuille de salade, de cole slaw et de viande et servir.