Pulled pork et son chutney d'ananas

Mon choix.

Durée totale: 7 h 35 min

Temps actif: 35 min

Marinage: 1 jour

Moyenne



Ingrédients

Pour 8 personnes

2 kg cou de porc suisse
1 bâton de cannelle
2 dl moût de pommes acide, non filtré, sans alcool

Pour le rub

2 cc sel de mer fin
2 cs paprika en poudre doux
1 cc paprika en poudre fort
1 cc piment en poudre
1 pointe de couteau ail en poudre
1 cc poivre noir en grains, concassé
2 cs sucre roux

Chutney d'ananas

1 ananas mûr
2 gousses d'ail
1 petit piment rouge
2 citrons verts bio
1 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
2 cs sucre roux
1 cc graines de moutarde
2 clous de girofle
2 cs vinaigre de vin blanc
sel

Valeurs nutritives

1 portion (sans le pain et la salade) contient env.:

622 kcal
48 g de protéines
24 g de glucides
37 g de lipides

Sans gluten

sans lactose

Conseil:

Nous te conseillons de commander le cou de porc entier chez ton boucher.

Préparation

1 Tamponner la viande pour la sécher. Mélanger les épices pour le rub, y rouler la viande et presser pour bien l'en imprégner. Envelopper la viande dans un film alimentaire en serrant bien et laisser reposer dans un saladier au réfrigérateur pendant environ 24 heures.

2 Le lendemain, sortir la viande du réfrigérateur 2 heures avant le début de la préparation. Préchauffer le four à 120° C, chaleur voûte et sole. Sortir la viande du film, la mettre dans une cocotte avec le bâton de cannelle et le moût, fermer le couvercle et enfourner sur la grille inférieure. Faire cuire pendant 4 heures.

3 Pendant ce temps, peler l'ananas et le couper en petits cubes, éplucher et hacher finement l'ail, couper le piment en deux et l'épépiner. Laver les citrons verts à l'eau chaude, râper le zeste et presser le jus. Chauffer l'huile dans une casserole, faire revenir l'ail, ajouter le sucre et laisser caraméliser un peu. Ajouter l'ananas et mélanger. Ajouter le piment, les graines de moutarde, les clous de girofle, le vinaigre, le jus et le zeste de citron vert. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant environ 20-25 minutes. Mélanger régulièrement. Saler légèrement et réserver.

4 Au bout de 4 heures, retirer le couvercle de la cocotte et piquer un thermomètre dans la partie la plus épaisse de la viande de façon à ce que la pointe se trouve au milieu de la pièce.

5 Après 3 heures supplémentaires, la température à cœur de la viande a atteint 90° C. Sortir le rôti du four, couvrir et laisser reposer 20 minutes. Ensuite, effilocher soigneusement la viande avec deux fourchettes. Servir le pulled pork avec le chutney d'ananas et du pain grillé.

Accompagner d'une salade verte assaisonnée d'une vinaigrette citronnée.