Pulled pork avec rub BBQ cuit sous vide

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 jour 45 min
Temps actif: 1 h 30 min
Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

800 g épaule de porc suisse, désossée
2 cs huile d'olive

Rub

2 cc sel marin
2 cs paprika en poudre fort
2 cs paprika en poudre fumé
1 cc piment en poudre
1 p. de c. ail en poudre
2 cs sucre roux

Sauce barbecue

1 gousse d'ail
1 cs huile d'olive
1 cs concentré de tomates
800 g tomates mûres
3 cs sucre roux
3 cs miel
1 feuille de laurier
1 cc cumin moulu
poivre noir du moulin
1 pincée piment en poudre
1.25 dl eau
2 cs vinaigre de pomme
1 cs sauce Worcestershire

sel

Patates douces

800 g patates douces
1 cs fécule
2 cs huile de tournesol
1 cc sel
1 cc poivre de Cayenne

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

774 kcal
54 g de protéines
68 g de glucides
30 g de lipides

Contient du gluten

sans lactose

Transforme chaque burger en Royal

Pour varier les plaisirs ou valoriser les restes, tu peux servir la viande effilochée en burger, elle remplace à merveille le patty. À accompagner d'un bon coleslaw.

Préparation

1. Badigeonner la viande d'huile d'olive.

2. Mélanger tous les ingrédients du rub et en frotter vigoureusement l'épaule de porc. Mettre la viande dans un sachet en plastique résistant à la chaleur et faire le vide.

3. Dans une grande casserole, porter une bonne quantité d'eau à 59° C à l'aide du thermoplongeur sous vide. Ajouter le sachet d'épaule de porc et cuire à couvert pendant 24 heures.

4. Pour la sauce barbecue, retirer le pédoncule des tomates, entailler la peau en croix, les placer dans un saladier, couvrir d'eau bouillante et laisser reposer 1 minute, puis rincer à l'eau froide et monder. Hacher les tomates. Peler l'ail et le faire dorer dans l'huile d'olive. Ajouter le concentré de tomates et faire revenir 2-3 minutes. Ajouter le reste des ingrédients de la sauce barbecue. Laisser réduire env. 45 minutes en remuant fréquemment. Saler. Retirer l'ail et le laurier. Verser la sauce dans des bocaux et laisser refroidir.

5 À la fin du temps de cuisson de l'épaule de porc, préchauffer le four à 200° C, chaleur supérieure et inférieure (four à air chaud à 180° C). Placer la viande avec le jus obtenu dans un plat et la rôtir au four 45 minutes jusqu'à ce qu'elle soit croustillante.

6 Dans l'intervalle, peler les patates douces, les couper en bouchées, les mettre dans un sachet avec la fécule et bien secouer. Mélanger l'huile, le sel et le poivre de Cayenne dans un saladier, ajouter les patates douces, bien amalgamer et les disposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Les enfourner pendant les 25 dernières minutes pour qu'elles soient croustillantes.

7 Sortir l'épaule de porc du plat, l'effilocher avec deux fourchettes et l'assaisonner à volonté avec le jus de viande ou la sauce barbecue. Servir avec les patates douces.