

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 3 HEURES

10 PORTIONS

EFFILOCHÉ DE PORC

INGRÉDIENTS

1 rôti d'épaule de porc désossé de 1 kg*

1 oignon, coupé en 2

3 gousses d'ail, pelées et écrasées

1 boîte (398 mL) d'ananas en morceaux, avec le jus

Marinade sèche

½ c. à thé de poivre noir

1 c. à thé de poudre d'ail

1 c. à thé de poudre de chili

1 c. à thé d'origan séché

½ c. à thé de cannelle moulue

1 c. à thé de paprika

1 c. à thé de cumin moulu

1 c. à soupe de cassonade

Garniture

1 petit sac de salade de chou

1 lime

Coriandre fraîche

Sauce crémeuse au chipotle (voir la recette de bol burrito)

(Ou préparer une mayonnaise épicée en ajoutant 1 c. à thé de sauce au piment à ¼ de tasse de mayonnaise)

Tortillas

Valeur nutritive

PAR PORTION :

¼ de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

3 éq. protéine + ½ éq. fruit

Calories	163 Kcal
Protéines	21 g
Glucides	10 g
Fibres	1 g
Lipides	4 g
Gras saturés	2 g
Cholestérol	64 mg
Sodium	80 mg
Potassium	418 mg
Phosphore	218 mg

Valeur nutritive du porc seulement.



* Si la pièce est plus grosse, la diviser en deux. Emballer et conserver 1 moitié au congélateur.

PRÉPARATION

- 1 Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade sèche.
- 2 Frotter la marinade sèche sur toute la surface du porc.

À la mijoteuse

- 3 Déposer le porc dans la mijoteuse et insérer l'oignon et l'ail autour de la viande. Verser l'ananas et le jus d'ananas sur la viande.
- 4 Couvrir et cuire à basse température 8 heures.

Au four

- 3 Préchauffer le four à 325 °F.
- 4 Déposer le porc, l'oignon et l'ail dans une rôtissoire. Verser l'ananas et le jus d'ananas sur la viande. Ajouter 1 tasse d'eau. Couvrir et cuire 3 heures.

- 5 Transférer la viande dans un grand plat. Effiloche la viande à l'aide de 2 fourchettes et l'arroser de ½ tasse du liquide de cuisson.
- 6 Dans une petite poêle antiadhésive, réchauffer les tortillas une à une, 15 secondes de chaque côté.
- 7 Déposer une tortilla sur une assiette. Recouvrir de viande effilochée, garnir de salade de chou et de coriandre, et napper de sauce. Presser le jus d'un quartier de lime sur la tortilla et savourer!

Astuces : Pour obtenir une viande dorée et croustillante, faites revenir la viande effilochée dans une poêle. Vous pouvez aussi la répartir sur une plaque de cuisson et la mettre sous le gril de 5 à 10 minutes. Congelez les restes dans des sacs à fermeture étanche, que vous aplatirez pour maximiser l'espace de rangement.

L'effiloché de porc s'accorde bien aussi avec la salade de chou proposée à la page 11.