

Pulled pork et salade de chou rouge

 30 min + 12 h de macération + 6 h au four + 10 min de repos

Pour un grand plat à gratin
d'env. 2 litres, graissé

1½ kg de rôti de porc
(p. ex. cou)

3 c. s. de sucre

2 c. c. de poudre d'oignon

2 c. c. de paprika mi-fort

1 c. c. de cannelle

1 citron bio, zeste râpé

1 c. s. de moutarde forte

3 c. s. de vinaigre de vin blanc

2 c. s. d'huile d'olive

1 c. s. de miel liquide

¼ de c. c. de sel

un peu de poivre

500 g de chou rouge,
émincé à la mandoline

1 pomme, cœur évidé,
émincée à la mandoline

1 c. c. de sel

1 dl de bouillon de bœuf

4 c. s. de sauce barbecue

1. Déposer la viande dans un plat. Mélanger le sucre et tous les ingrédients, zeste de citron compris, bien en frotter la viande. Mariner env. 12 h à couvert au réfrigérateur, sortir du réfrigérateur env. 1 h avant la préparation.

Temps en cuisine: env. 30 min

2. Préchauffer le four à 120° C. Glisser le plat graissé au milieu du four.
3. Mélanger la moutarde et tous les ingrédients, poivre compris. Ajouter le chou et la pomme, mélanger. Réserver la salade à couvert.
4. Saler la viande, planter le thermomètre à viande, déposer dans le plat.

Temps au four: env. 6 h

5. **Cuisson:** env. 3½ h. Mélanger le bouillon et la sauce barbecue. En verser la moitié sur la viande, poursuivre la cuisson env. 1½ heure. Verser le reste de la sauce sur la viande, poursuivre la cuisson env. 1 heure. La température à cœur doit atteindre au moins 90° C.
6. Envelopper la viande dans une feuille d'aluminium, laisser reposer env. 10 min dans le four éteint. Effiloche la viande avec deux fourchettes, dresser avec la salade.

Portion: 951 kcal, lip 60g, glu 31g, pro 70g



Plus simple, burger-party: présentez le pulled pork sur un plat et la salade dans un saladier, proposez des burger-buns toastés, de la sauce barbecue et de la coriandre, et chacun se servira soi-même.