

Pulled pork

Mise en place et préparation:
env. 15 min

Macération: env. 12 h ou toute
une nuit

Rôtissage au four: env. 6 h

Pour un plat à gratin d'env. 2 litres

3 c. s. de sucre

1 c. c. de paprika mi-fort

1 c. c. de cumin en poudre

1½ kg de rôti de porc
(p. ex. cou)

1 c. c. de sel

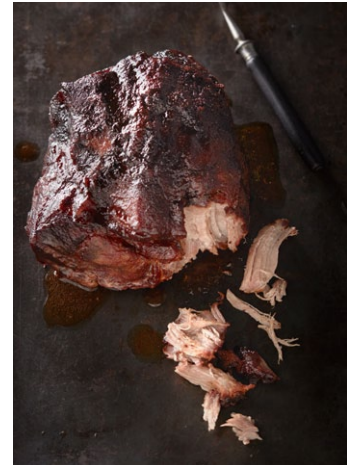
1 dl de bouillon de bœuf

4 c. s. de sauce barbecue

Cuisson au four à 120° C

1. Mélanger sucre, paprika et cumin. Bien en frotter la viande, la déposer dans le plat, laisser mariner env. 12 h à couvert au réfrigérateur en la retournant une fois.
2. Sortir la viande du réfrigérateur env. 1 h avant. Préchauffer le four à 120° C. Retirer la viande du plat, glisser le plat au milieu du four.
3. Racler la marinade, réserver. Saler la viande, planter le thermomètre à viande dans la partie la plus épaisse, déposer dans le plat.
4. **Cuisson:** env. 3½ heures. Mélanger la marinade réservée avec 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, faire cuire encore env. 1 heure. La température à cœur doit atteindre au moins 90° C.
5. Envelopper la viande dans une feuille d'alu, laisser reposer env. 10 min dans le four éteint. Effiloche la viande avec deux fourchettes. Mélanger avec la sauce recueillie.

Portion: 853 kcal, lip 53 g, glu 19 g, pro 72 g



L'avis du boucher

La marinade sèche porte le nom de «dry rub». On en frotte bien la viande et laisse macérer env. 12 heures.

La marinade sèche rend la viande plus tendre et plus aromatique.