

Porc effiloché à la mexicaine

écrit par Pariseyn | 8 juin 2024



Une recette qui nous fait voyager et qui est pourtant très simple à réaliser : la viande, l'oignon et les épices, c'est tout. A déguster sur assiette ou dans un sandwich typé Amérique du sud.

Ingrédients, pour 6 personnes :

1400 g d'échine de porc avec os (ou 1200 g sans os)

1 gros oignon jaune ou 2 petits (211 g épluchés)

2 belles gousses d'ail (11 g épluchées)

1 cuillère à soupe de paprika doux

1 cuillère à soupe de cumin en poudre

2 cuillère à soupe d'épices à chili (Bredos)

1 cuillère à soupe de piment de Cayenne (je n'en ai pas mis)

70 g d'huile d'olive

Sel, poivre

La veille au soir, couper la viande en gros dés.

La mettre dans un sac congélation avec fermoir et ajouter 35 g d'huile d'olive.

Ajouter une cuillère à soupe d'épices à chili.

Fermer le sachet et le malaxer pour bien répartir l'huile et les épices à chili.

Entreposer au réfrigérateur pour la nuit.

Le lendemain matin, sortir la viande du réfrigérateur une heure avant pour qu'elle revienne à température.

Éplucher et émincer l'ail et l'oignon.

Faire chauffer 35 g d'huile d'olive dans une cocotte en fonte et faire revenir la viande pour la colorer de tous cotés, environ 5 minutes.

Sortir la viande et la réserver.

Ajouter l'ail et l'oignon dans la cocotte et colorer pendant 5 minutes.





Préchauffer le four à 140 °C, chaleur tournante, avec une grille au niveau 2 (1 étant les plus bas).

Déglacer le fond de la cocotte avec un peu d'eau et gratter le fond pour décrocher les sucs.

Ajouter la viande réservée et remuer pour enrober la viande des oignons. Ajouter un peu d'huile si nécessaire. Saler et poivrer.

Fermer le couvercle et enfourner pour 4 heures.

Vérifier la cuisson toutes les heures et ajouter un peu d'eau si nécessaire : j'ai ajouté de l'eau au bout de 3 heures.

Retirer l'os et effiloche la viande dans la cocotte à l'aide de deux fourchettes.

Rectifier l'assaisonnement et maintenir au chaud jusqu'au service.

Énergie : 270 kCal/100 g