

# Porc effiloché façon Caroline du nord

écrit par Pariseyn | 10 avril 2016



Une recette traditionnelle de porc effiloché de Caroline du Nord nappé d'une sauce barbecue à base de vinaigre pour réaliser un [délicieux sandwich](#).

Ingrédients, pour 8 sandwiches :

1 échine ou une épaule de porc avec os de 1,5 à 2,5 kg (ici 1.7 kg)

2 pots de 450 g de mélasse noire de canne à sucre (en boutique bio)

130 g de sel de mer

145 g de cassonade

10 gousses d'ail, écrasées

120 ml de vinaigre de cidre

2 oignons, émincés grossièrement

3 à 4 brins de thym frais

1 feuille de laurier

[Sauce BBQ vinaigrée façon Caroline du nord](#)

Écraser grossièrement les gousses d'ail avec le plat d'un couteau, la pelure s'enlève facilement.

Dans un grand saladier, mélanger le sucre, le sel, la mélasse, l'ail et le vinaigre. La mélasse est un peu difficile à faire

couler de son bocal : s'aider d'une petite spatule en silicone.

Bien remuer le tout pour dissoudre le sucre et le sel.

Mettre la pièce de porc dans un grand sac congélation refermable (s'il y a l'os, mettre 2 sacs l'un par-dessus l'autre car les parties aigues de l'os ont tendance à le percer).

Verser la marinade sur la viande, refermer le sac. Manipuler le sac pour que la marinade enrobe bien la viande.

Mettre le tout sur un plat et laisser mariner à température ambiante de 12 à 36 heures (on a laissé 24 heures). Le plat sera utile pour récupérer la marinade si le sac venait à se percer. Manipuler et retourner le sac toutes les 2 heures. La recette originale parle de stocker la viande au réfrigérateur, mais la mélasse risque de devenir très compacte... On a préféré ne pas tenter le coup.

Préchauffer le four à 200°C.

Éplucher et couper les oignons en rondelles.

Mettre 2 cuillères à soupe d'huile dans une grande cocotte avec couvercle.

Disposer les rondelles d'oignon au fond de la cocotte.

Retirer le porc du sac (jeter le sac et la marinade) et transférer la viande dans la cocotte. Ajouter de l'eau pour venir à mi-hauteur de la viande. Effeuillez le thym et ajouter la feuille de laurier.

Cuire à découvert pendant 1 heure pour colorer la viande et former une belle croûte. Retourner la viande au bout d'une demi-heure.

Après cette première heure, retourner à nouveau la viande,

mettre le couvercle, baisser à 120°C et braiser pendant 6 à 10 heures selon le poids de viande (on a laissé 6 heures à 120 °C, avec une heure à 200 °C, la viande a cuit 7 heures en tout).

Retourner la viande toutes les 2 heures et vérifier le niveau d'eau. En ajouter si nécessaire. Lorsque le porc est cuit, l'os se retirera sans aucune résistance.



Sortir le porc de la cocotte et le transférer dans un plat où il sera aisé de l'effilocheur à l'aide de 2 fourchettes.

Verser généreusement la sauce barbecue vinaigrée sur le porc et mélanger bien pour répartir la sauce. Goûter et rectifier l'assaisonnement (sel, sauce vinaigrée, piment).

Note : la recette donne une grande quantité de délicieuse sauce de cuisson. Elle peut s'utiliser dans une recette de gratin de pâtes au jus à se pâmer ! Comme il nous restait pas mal de viande, nous avons également réalisé un hachis Parmentier remarquable. C'est donc très économique.

Source: [The Heritage Cook](#)