



Cuisiner sans gluten avec Cristynn de ma maison à la vôtre



CATEGORIE

Plats principaux

QTE DE PERSONNES

6 personnes

TEMPS PREPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

2h45

TOTAL

3h00

Niveau de difficulté : facile

SANDWICH DE PORC EFFILOCHÉ

INGRÉDIENTS :

Porc effiloché

3 1/4 lbs de rôti de porc de palette ou d'épaule avec os

2 cuil à soupe d'huile d'olive

2 tasses de bouillon de bœuf (sans gluten) ex : St-Hubert , Nos Compliments

1 1/2 cuil à thé d'ail en poudre

1 cuil à soupe de moutarde de Dijon

3/4 sauce Barbecue Rufus Teague (sans gluten)

Fromage Oka

Pain hamburger Udi's (sans gluten)

*Bon
Appétit*

Source Christian Bégin Recettes IGA

MÉTHODE sur BBQ:

Étape 1 : Dans une cocotte chauffer l'huile à feu moyen-vif et saisir la viande de tous les côtés

Étape 2 : Mélanger les ingrédients (bouillon de bœuf, ail en poudre et moutarde de Dijon)

Étape 3 : Déglacer avec le mélange de l'étape 2

Étape 4 : Réduire le feu et cuire à feu inversé pendant 2 heures 30 minutes (vérifier régulièrement pour qu'il y ait toujours du bouillon car il s'évapore et ajouter bouillon de bœuf au besoin)

Étape 5 : Une fois la cuisson terminée égoutter la viande, retirer le plus de gras et effiloche la viande à l'aide de deux fourchettes.

Étape 6 : Verser la sauce BBQ avec la viande et grille vos pains avec le fromage pour qu'il soit fondu

Étape 7 : Reste plus qu'à servir avec une bonne salade et frites si ça vous chante

MÉTHODE à la mijoteuse:

Je fais aussi dans la mijoteuse, seules les étapes 1 et 4 sont modifiées

Étape 1 : Saisir la viande de tous les côtés dans une poêle

Étape 4 : tout mettre dans la mijoteuse et cuire à température élevée 6 heures ou basse 8 heures

CONSEIL SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

Le porc peut être rosé à l'intérieur mais l'extérieur de la viande doit être bien cuit.