

# ÉPAULE BRAISÉE À L'ANANAS ET AUX ÉPICES

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

### VARIANTE

Cette recette peut être préparée à la mijoteuse. Suivre les étapes 2 à 4 et transférer le tout dans la mijoteuse pour 8 heures de cuisson à feu doux (Low).

### VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

308

CALORIES

22 g

PROTÉINES

13 g

GLUCIDES

15 g

MATIÈRES GRASSES

20  
minutes  
PRÉPARATION

3 heures  
CUISSON

6  
PORTIONS

## COUPES



Épaule

## INGRÉDIENTS

|              |  |         |
|--------------|--|---------|
| 2 lb         | Rôti d'épaule de porc du Québec, palette désossée, coupée en 6 gros morceaux | 908 g   |
| 2 c. à table | Huile d'olive  | 30 ml   |
| 1 c. à table | Beurre   | 15 ml   |
| 1            | Oignon, haché  | 1       |
| 2            | Gousses d'ail, hachées   | 2       |
| 2            | Poivrons rouges, coupés en cubes   | 2       |
| 2 tasses     | Ananas, en morceaux  | 500 ml  |
| 1 tasse      | Vin blanc  | 250 ml  |
| 1 tasse      | Bouillon de poulet   | 250 ml  |
| 2            | Feuilles de laurier  | 2       |
| 2            | Bâtons de cannelle   | 2       |
| 1 à 2        | Clous de girofle entiers   | 1 à 2   |
| Au goût      | Sel et poivre du moulin  | Au goût |

## PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 150°C (300°F).
2. Dans une casserole allant au four, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et le beurre et y dorer le porc de tous les côtés. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette.
3. Dans la même casserole, faire dorer légèrement l'oignon, l'ail, les poivrons et l'ananas.
4. Déglacer avec le vin. Ajouter le bouillon, le laurier, la cannelle et les clous de girofle. Saler et poivrer.
5. Remettre la viande dans la casserole et cuire au four 2 heures 45 minutes, à couvert.
6. Retirer la viande de la casserole et réserver au chaud sur une assiette. Retirer les bâtons de cannelle et les clous de girofle. Récupérer le jus de cuisson en le passant au tamis et faire réduire de moitié.
7. Servir la viande avec la sauce et le mélange d'ananas et poivrons. Accompagner de haricots verts ou de bok choy si désiré.

## NOTE

À défaut d'ananas frais, vous pouvez utiliser des morceaux d'ananas congelés.