

BRAISÉ DE PORC À L'OIGNON VIDALIA CARAMÉLISÉ ET À LA MOUTARDE

30
minutes
PRÉPARATION

2 heures
15
minutes
CUISSON

6
PORTIONS

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir le porc tranché avec les légumes en morceaux et le jus de cuisson réduit.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

403
CALORIES

32 g
PROTÉINES

16 g
GLUCIDES

21 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES



Épaule

INGRÉDIENTS

2 lb	Rôti d'épaule de porc du Québec désossé	900 g
2 c. à table	Huile d'olive	30 ml
2 c. à table	Beurre	30 ml
2	Carottes, pelées et coupées en dés	2
2	Branches de céleri, coupés en dés	2
1	Courgette, coupée en dés	1
2	Gros oignons Vidalia, tranchés	2
1/2 tasse	Vin blanc	125 ml
1/2 tasse	Bouillon de poulet	125 ml
2 c. à table	Thym frais	30 ml
1 c. à table	Miel	15 ml
2 c. à table	Moutarde de Dijon	30 ml
2 c. à table	Moutarde à l'ancienne	30 ml
1 c. à thé	Fleur d'ail	5 ml
2	Tomates, coupées en dés	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 grande casserole allant au four, chauffer l'huile et y fondre le beurre. Y faire dorer le porc de tous les côtés. Saler et poivrer. Réserver sur une grande assiette.
3. Dans la même casserole, faire revenir les carottes, le céleri et les courgettes. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette.
4. Dans la casserole, ajouter les oignons et chauffer à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient caramélisés (dorés). Ajouter de l'huile au besoin. Déglacer avec le vin et le bouillon. Incorporer le thym, le miel, les moutardes et la fleur d'ail. Déposer l'épaule de porc sur les oignons. Ajouter les légumes réservés et les tomates tout autour.
5. Cuire au four 1 heure 30 minutes à couvert. Retourner la pièce de viande et poursuivre la cuisson 30 minutes à découvert ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Si désiré, retirer la viande et faire réduire le jus de cuisson.
6. Servir le porc tranché avec les légumes et le jus de cuisson.

VARIANTE

Pour préparer cette recette à la mijoteuse, suivre les mêmes étapes en déposant les aliments dans la mijoteuse. Verser le bouillon et les

oignons sur le porc et poursuivre la cuisson durant 8 à 10 heures de cuisson à feu doux (Low). Avant de servir, récupérer le jus de cuisson dans une casserole, le porter à ébullition et le faire réduire de moitié pour concentrer les saveurs.