

FLANC DE PORC CONFIT AUX ÉPICES CAJUNS

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

375
CALORIES

30 g
PROTÉINES

4 g
GLUCIDES

26 g
MATIÈRES GRASSES

30
minutes
PRÉPARATION

10
heures
CUISSON

15
PORTIONS

COUPES



Flanc
(poitrine)

INGRÉDIENTS

7 lb	Flanc de porc, paré	3 kg
2 tasses	Fond de veau	500 ml
Au goût	Sel et poivre	Au goût
2 c. à table	Paprika	30 ml
2 c. à table	Oignon en poudre	30 ml
2 c. à table	Ail en poudre	30 ml
2 c. à table	Coriandre en poudre	30 ml
2 c. à table	Cumin en poudre	30 ml
2 c. à thé	Poivre de Jamaïque	10 ml
2 c. à table	Origan séché	30 ml
2 c. à table	Thym séché	30 ml
1 pincée	Piment de Cayenne	1 pincée

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 225°F, grille au centre.
2. Frotter la viande avec le mélange d'épices. Dans un plat allant au four, verser le fond de veau et y déposer la viande. Couvrir hermétiquement avec du papier d'aluminium. Cuire 10 heures.
3. Retirer la viande de son jus de cuisson. Récupérer le jus de cuisson, le dégraisser et réduire à feu moyen jusqu'à consistance sirupeuse. Saler et poivrer. Réserver.
4. Déposer la viande dans un plat légèrement plus petit que le flanc en le tassant. Couvrir d'une pellicule plastique et déposer un poids pour exercer une pression. Laisser au frais une nuit.
5. Le lendemain, préchauffer le barbecue à intensité maximale. Faire réchauffer la sauce. Couper la viande en tranches de 13 mm (1/2 po) et sur la grille, colorer les tranches 2 minutes par côté.
6. Au moment de servir, disposer 3 tranches de flanc grillées dans chaque assiette, napper d'un peu de sauce et accompagner d'une salade de laitue frisée, de tomates jaunes, de pommes de terre et d'un oeuf poché.