



Épaule de porc MC

30 ml (2 c. à soupe) de beurre

Épaule de porc désossée de 1,5 à 2 kg (3 à 4 lb), parée; coupée en 3 morceaux

250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet

30 ml (2 c. à soupe) de cassonade bien tassée

30 ml (2 c. à soupe) de sauce soja

10 gousses d'ail finement hachées

5 ml (1 c. à thé) de sel

Étapes

1

Sur un autocuiseur de 5,7 l (6 pintes) Instant PotMC, sélectionnez SAUTÉ; régler à Normal. Faire fondre le beurre dans le contenant intérieur. Ajouter le porc, saisir 2 à 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que la viande soit dorée. Cliquez sur CANCEL (ANNULER).

2

Dans un petit bol, mélanger le bouillon, la cassonade, la sauce soya, l'ail et le sel. Verser sur le porc dans le contenant intérieur. Refermer le couvercle de façon sécuritaire; régler la soupape de sécurité à SEALING (étanchéisation). Sélectionnez MANUAL (manuel); faire cuire à haute pression pendant 90 minutes. Cliquez sur CANCEL (ANNULER). Garder la soupape de sécurité à SEALING (étanchéisation) dans le sceller pour évacuer la pression naturellement.

3

Lorsque l'appareil est assez refroidi pour être manipulé, effiloche le porc et remuer avec 250 ml (1 tasse) de liquide de cuisson; jeter le reste du liquide de cuisson.

Conseils

Les marques de commerce dont il est question dans cette recette appartiennent à leurs propriétaires respectifs.

Ce porc effiloché est excellent pour farcir des tacos ou des pitas, être servi sur du riz ou avec une purée de pommes de terre ou être empilé sur des petits pains.

Couper le porc en plusieurs gros morceaux permet à la viande de cuire plus rapidement et uniformément dans l'autocuiseur.

Lors du relâchement naturel de la pression, il est toujours préférable de régler la soupape de sécurité en mode VENTING (PURGE) une fois la soupape à flotteur descendue pour être certain qu'il ne reste plus de pression.

https://www.lifemadedelicious.ca/recipes/epaule-de-porc-instant-potmc-a-5-ingredients/5f52dc8a-407d-4c21-a71c-425a029e898d?sc_lang=fr-CA