

Porc Éfiloché



INGRÉDIENTS

4 livres d'épaule de porc Pique-nique coupé en 2 - 4 - 8 morceaux
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Frotter à sec

2 cuillères à soupe de cassonade
2 cuillères à thé de poudre de chili
2 cuillères à thé de poivre noir
1 cuillère à thé d'oignon en poudre
1 cuillère à thé de poudre d'ail
1 cuillère à thé de poudre de cannelle
1 cuillère à thé de sel
1/2 cuillère à thé de graines de cumin
1/2 cuillère à thé de graines de fenouil
1/4 cuillère à thé de poivre de Cayenne

Sauce barbecue

1 oignon
3 gousses d'ail
1 tasse de ketchup
1/2 tasse d'eau
1/8 tasse de sirop d'érable
1/8 tasse de miel
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme
2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon
1 cuillère à soupe de cassonade

INSTRUCTIONS

Mélangez tous les ingrédients secs et frottez-les sur les morceaux de porc. Ensuite, mettez l'épaule de porc dans le réfrigérateur pendant 30 minutes. Faites saisir vos morceaux dans une poêle sur la cuisinière car avec la fonction sauté de votre IP c'est risqué d'avoir un « Burn » avant que la pression monte avec les assaisonnements que vous avez frottés.

Assurez-vous d'enrober l'huile sur tout le fond du pot.

Ajouter les morceaux d'épaule de porc dans le pot. Verser la sauce barbecue dans la cuve. Si vous avez laissé la peau, assurez-vous que le côté de la peau est vers le haut. Fermer le couvercle et faire cuire à haute pression pendant 60 minutes. (*voir le temps de cuisson ci-bas en fonction du nombre de morceaux*) Éteignez votre IP en appuyant sur Cancel et attendez que se libère complètement la pression (environ 15 minutes). Ouvrez le couvercle avec précaution. Prenez un morceau de porc et voir si vous pouvez déchiqueter la viande facilement avec deux fourchettes. Si ce n'est pas facile avec une fourchette, cuire encore 10 à 20 minutes supplémentaires à haute pression. Utilisez deux fourchettes ordinaires pour déchiqueter la viande d'épaule de porc. Utilisez un séparateur de graisse pour séparer la graisse de la sauce BBQ. Réduire la sauce BBQ à l'épaisseur désirée. Goûtez la sauce BBQ et ajoutez-y de la cassonade ou du sel si vous le souhaitez. Placez le porc effiloché dans la sauce BBQ. Bien mélanger et servir!

- Temps de cuisson sous pression en fonction de la taille de vos morceaux d'épaule de porc à partir d'un pique-nique d'épaule de porc de **4 livres**:
 1. Si elle est coupée en **8 morceaux**: environ 55 - 60 minutes de temps de cuisson sous pression.
 2. Si elle est coupée en **4 morceaux**: environ 60 - 70 minutes de temps de cuisson sous pression.
 3. Si elle est coupée en **2 morceaux**: environ 75 - 80 minutes de temps de cuisson sous pression.