

PORC EFFILOCHÉ à l'INSTANT POT

*Je vous suggère fortement de regarder le vidéo ou les étapes avec photos du site original (https://pressureluckcooking.com/recipe/instant-pot-pulled-pork/?fbclid=IwAR0YX-4cOcvNRaZixUINXbSIMbRSImSjS2G1oSfQzLDbrE3_DqnNnCevpOk) mais si vous avez besoin d'une version française voici :

Ingrédients

-3-4 lb d'épaules ou de fesses de porc désossées coupées en tranches par livre; donc 3 livres signifie couper en 3 tranches. (Remarque: si vous ne trouvez qu'un bout / une épaule de porc avec os, ne vous souciez pas de couper la viande avant de la cuire; faites-la simplement cuire en même temps et retirez la viande de l'os avant de la déchiqueter - elle devrait tomber facilement).

1 c. À soupe de fumée liquide (se trouve près de la sauce barbecue dans votre marché) 1 cuillère à soupe de cassonade claire ou foncée

1 cuillère à soupe de poudre d'oignon

1 cuillère à soupe de poudre d'ail

1/2 cuillère à soupe de paprika 1/2 cuillère à soupe de cumin 1 cuillère à thé de sel casher

1 cuillère à thé de poivre

1 gros oignon espagnol, en quartiers

2 tasses de Coca-Cola ou Dr. Pepper

1 tasse de votre sauce barbecue préférée

Étapes de cuisson

1. Mélanger bien toutes les épices

2. Si vous utilisez un bout de porc ou une épaule de porc désossé, coupez le porc en 2 ou 3 morceaux, badigeonnez-le de fumée liquide puis enrobez-le d'épices. Si vous utilisez un morceau avec un os, laissez simplement la viande tel quel et la viande se retirera facilement de l'os une fois cuit

3. Placez les oignons en quartiers dans l'Instant Pot, côté rond vers le bas vers le bas et posez les morceaux de porc sur les oignons. Versez le soda à côté du porc, pour ne pas diluer les épices.

4. Sécurisez le couvercle et appuyez sur «Manuel» ou «Pressure Cook» haute pression pendant 60 minutes. Lorsque vous avez terminé, prévoyez 10 minutes de relâchement naturel (c'est-à-dire que vous ne faites rien pendant 10 minutes jusqu'à ce que l'affichage indique «00:10» ou «L0: 10»), suivi d'un relâchement rapide.

5. Lorsque vous avez terminé, retirez le porc avec une pince et placez-le dans un bol avec tous les oignons (utilisez une cuillère à égoutter pour les écumer). Réservez 1/4 tasse de jus qui se trouve dans le pot et jetez le reste. Si votre porc (fesses / épaules) avait des os avant de cuire, retirez-les maintenant et jetez-les

6. Vous pouvez maintenant soit déchiqueter le porc et l'oignon avec une paire de fourchettes ou des griffes ou déchiqueter avec un batteur sur socle ou à main. Si vous utilisez un batteur sur socle ou à main, démarrez à la vitesse la plus basse, puis montez à la vitesse suivante une fois qu'il est légèrement déchiqueté. Combien vous déchiqueter est à vous. Si vous le souhaitez plus doux et plus moelleux, déchiquetez-le plus longtemps. Si vous le souhaitez plus solide et substantiel, déchiquetez-le moins. Le choix t'appartient!

7. Ajouter la sauce barbecue une fois déchiquetée et bien mélanger