



1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Faites chauffer l'huile à feu vif dans une grande cocotte. Salez la viande, donnez quelques tours de moulin à poivre puis faites-la dorer 5 mn de chaque côté.
3. Ajoutez la purée de tomates, le bouillon, l'eau, le rhum ou le bourbon, le vinaigre, le sirop d'érable, l'ail, le piment et le paprika. Mélangez et portez à petite ébullition.
4. Fermez avec un couvercle hermétique et enfournez pour 90 mn.
5. Retournez le porc et prolongez la cuisson à couvert pendant à nouveau 90 mn jusqu'à ce qu'il soit bien tendre.
6. Sortez le porc de la cocotte. Mettez-le sur une planche et à l'aide de deux fourchettes, effilochez la chair (enlevez les éventuelles parties trop grasses).
7. Remettez le porc effiloché dans la sauce, mélangez et servez chaud ou froid.



Si vous avez le temps, salez votre viande un jour à l'avance, elle sera plus tendre et plus juteuse. À défaut quelques heures avant ! Sortez votre viande à l'avance pour qu'elle soit à température ambiante quand vous la cuisinerez.

Assez facile
25 mn de préparation
3h15 de cuisson
Assez cher
Sans gluten

Ingrédients pour 4 pers. :

Vous aurez besoin d'une cocotte avec un couvercle qui passe au four

- 1 kg d'échine de porc désossée et parée, sans la couenne
- 250 ml de purée de tomates
- 250 ml de bouillon de bœuf
- 250 ml d'eau
- 250 ml de bourbon ou de rhum brun (pour un version moins onéreuse, ne mettez pas d'alcool et augmentez les quantités d'eau et de bouillon de bœuf de 125 ml)
- 60 ml de vinaigre de malt (commandez-le en ligne car vous n'en trouverez pas facilement. Il peut être remplacé par du vinaigre de cidre)
- 60 ml de sirop d'érable
- 4 gousses d'ail en tranches
- 1 c. à café de piment d'Espelette
- 2 c. à soupe de paprika fumé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

Variantes :

Vous pouvez supprimer la purée de tomates et mettre plus de bouillon de bœuf (500 ml au total). Si vous servez la viande chaude, accompagnez-la de pommes de terre, de pâtes, de riz, de légumes grillés (regardez en bas de page pour des idées de recettes). Si vous la servez froide, garnissez-en des pains à hamburger, des morceaux de baguette ou des pains plats avec au choix des oignons confits ou marinés, des rondelles de tomates, de fines tranches de fromage, une sauce au yaourt et aux herbes, des pickles, des champignons grillés, des feuilles de salade et toutes sortes de crudités.

