

Effiloché de porc glacé au vinaigre balsamique

Recette pour 6-8 personnes

Porc

1,5 kilos de longe ou surlonge de porc (enlève les couches de gras autour)
1 C à café de sauge sèche
1 C à café de sel
½ C à café de poivre noir ou blanc
2 gousses d'ail écrasées au presse ail ou finement émincées
125 ml d'eau

Sauce

60 g de sucre de canne
1 C à café de mélasse noire naturelle
1 C à café de fécule de maïs
60 ml de vinaigre balsamique
120 ml d'eau
2 C à soupe de sauce de soja

Préparation

Dans un petit bol, mélange le sel, le poivre, la sauge et l'ail, et assaisonne le porc en le frottant bien avec tout l'assaisonnement.

En mijoteuse : Pose le porc dans la mijoteuse, ajoute l'eau, couvre et laisse cuire à très basse température pendant 8 heures (l'eau doit à peine bouillonner).

En cocotte minute : Pose le porc dans la cocotte, ajoute 350 ml d'eau. Ferme la cocotte, et fais cuire 1 heure à partir du sifflement de la soupape. Au bout d'une heure, laisse retomber la pression naturellement, et attends 10 minutes avant d'ouvrir la cocotte.

Pour la sauce : Dans une petite casserole, mélange tous les ingrédients et porte à ébullition pendant 2 minutes, le temps que la sauce épaississe.

Sors le porc cuit de la cocotte ou de la mijoteuse, puis effiloche le à l'aide de 2 fourchettes (tu peux aussi couper le porc en tranches et servir arrosé de sauce). Dispose dans ton plat de service, arrose généreusement de sauce, et sers immédiatement.

