



Temps de préparation : 10 MIN

Temps de cuisson : 8 heures et 15 MIN

Portions : 6

Ingrédients :

- 3 1/2 lb (1.75 kg) d'épaule de porc ou de rôti de porc, la graisse enlevée
- 1 c. à thé (5 ml) de sel
- 1/2 c. à thé (2 ml) de poivre
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile de canola
- 1 bocal (341 ml) de sauce pour cuisson miel et ail VH[®]
- 3 c. à soupe (45 ml) de fécule de maïs
- 1 bag (397 g) de mélange de salade de chou préparé
- 1/3 tasse (75 ml) de sauce de salade de chou préparée
- 6 petits pains, grillés

Étapes :

1. Assaisonner le morceau de porc avec le sel et le poivre. Chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen et cuire le porc 2 à 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer dans une mijoteuse.
2. Verser la sauce pour cuisson miel et ail VH[®] par-dessus. Couvrir et cuire à feu doux pendant 8 à 10 heures ou à feu vif pendant 4 heures. Transférer le morceau de porc à une planche à découper et laisser reposer 10 minutes.
3. Fouetter la fécule de maïs avec 2 cuillères à soupe (30 ml) d'eau froide jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Verser dans une cocotte et faire cuire à feu vif pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe.



Porc effiloché au miel et à l'ail

- 4. Déchiqueter la viande de porc en utilisant deux fourchettes, en rejetant les morceaux durs ou gras. Mélanger le porc avec 1 tasse (250 ml) de sauce. Remettre la viande dans la cocotte réglée sur feu doux pour la garder au chaud avant de servir.*
- 5. Pendant ce temps, mélanger la salade de chou avec sa sauce. Servir la moitié du porc effiloché dans les petits pains avec un peu de salade de chou. Servir la salade de chou restant en accompagnement.*

Astuces :

- Réfrigérer le porc restant dans un contenant hermétique pour un maximum de 2 jours ou congeler pour un maximum de 1 mois.*
- Ajouter le porc restant à des pâtes, des soupes, des tacos et des pizzas.*