



PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

Porc effiloché facile à la mijoteuse

Supervision d'un adulte requise | Sans gluten et sans produits laitiers

Ingrédients :

- 1 oignon moyen haché finement
- 1 c. à thé d'origan séché
- 2 feuilles de laurier séchées
- 1 chipotle en sauce adobo, émincé, plus 1 c. à soupe de sauce adobo
- 1 boîte (28 onces) de tomates broyées
- 1 boîte (14,5 onces) de tomates entières en purée
- 2 c. à thé de gros sel
- ½ c. à thé de poivre fraîchement moulu
- 2 ¾ livres d'épaule de porc désossée, parée et coupée en deux sur la longueur
- 8 pains à sandwichs ouverts, pour servir
- Salade de chou, pour servir
- Légumes marinés, pour servir

Préparation :

1. Dans une mijoteuse de 2 à 4 litres, ajouter l'oignon, l'origan, les feuilles de laurier, le chipotle, la sauce adobo, les tomates (et la purée), le sel et le poivre. Ajouter le porc et l'enrober de sauce.
2. Couvrir et cuire à haute température jusqu'à ce que la viande soit tendre et se défasse toute seule, soit environ 6 heures. Transférer le porc dans un bol; l'effiloche avec deux fourchettes. Remettre le porc dans la cocotte et mélanger avec la sauce. Jeter les feuilles de laurier.
3. Servir le porc avec le pain, la salade de chou et les légumes marinés.

Donne 8 portions

Temps de préparation : 6 heures 30 minutes (10 minutes de préparation)