Pulled pork

Avec Vita+ Flocons d'Avoine

Plat principal

4 personnes



Ingrédients

- 8 tranches de Vita+ Flocons d'Avoine
- 800 g d'épaule de porc

Assaisonnements :

- 2 càs de sucre brun
- 1 gousse d'ail
- 1 càs de cumin en poudre
- 1 càs de poivre de Cayenne
- 1 càs de chili explosion
- 1 càc de moutarde
- 5 cl de jus d'orange ou de pomme
- 5 cl de whisky
- 10 cl de sauce BBQ

Garniture :

- 1/4 de chou rouge râpé
- 1/4 de chou blanc
- 3 carottes
- 10 radis
- 2 càs d'huile d'olive vierge
- 100 g de yaourt grec
- 1/2 citron vert
- Poivre
- Sel

1. Préchauffez le four à 150 °C.
2. Mélangez tous les assaisonnements dans un bol et roulez l'épaule dans ce mélange, en le répartissant uniformément sur la viande.
3. Disposez la viande dans un plat à four et parsemez le restant du mélange d'épices.
4. Ajoutez le whisky et le jus de fruits dans le plat (pas sur la viande) et recouvrez soigneusement d'une feuille d'aluminium. Laissez cuire 2 heures à 150 °C, puis retirez l'aluminium.



Cette recette est faite avec Vita+ Flocons d'Avoine

Vita+ Flocons d'Avoine réunit tous les bienfaits des flocons d'avoine, des graines de tournesol et des graines de lin dans un pain délicieux.

5. Prolongez la cuisson pendant 2 heures à 150 °C. Si nécessaire, ajoutez du jus de fruits et du whisky dans le plat. Vérifiez si la viande est cuite. Elle présente une croûte foncée, ce qui est normal.

6. Retirez la viande du four et laissez-la tiédir.

7. Entre-temps, préparez la salade. Râpez le chou blanc, le chou rouge et les carottes. Coupez les radis en fines lamelles. Salez, poivrez et arrosez de jus de citron vert. Ajoutez leyaourt grec en mélangeant.

8. Détaillez la viande en lanières filandreuses à l'aide d'une fourchette. Mélangez-les avec la sauce BBQ et le jus de cuisson du plat.

9. Faites griller les tranches de Vita+ Flocons d'Avoine des deux côtés et garnissez-les de pulled pork, puis de salade de choux.