

Sandwichs au porc effiloché



Préparation : 15 minutes

Temps total : Plus de 60 minutes

Portions : 8 portions

- 900 g (2 lb) de rôti d'épaule de porc désossé , débarrassé du filet et de l'excédent de gras
- 1 oignon doux , tranché
- 1 pomme Granny Smith , pelée et coupée en tranches
- 1 feuille de laurier
- 625 mL (2½ tasse) de Bouillon de bœuf *Compliments*, 25 % moins de sodium
- 125 ml (½ tasse) de Sauce barbecue traditionnelle *Compliments Sensations*
- 45 ml (3 c. à soupe) de pâte de tomates
- 30 mL (2 c. à soupe) de farine tout usage
- 15 mL (1 c. à soupe) de poudre de chili

←15 mL (1 c. à soupe) de sauce Worcestershire

←2 gousses d'ail finement hachées

←2 mL (1/2 c. à thé) de poivre

←8 petits pains de blé entier

Méthode

1. Placer le porc, les oignons, les tranches de pomme et la feuille de laurier dans la mijoteuse. Au fouet, mélanger ensemble le bouillon, la moitié de la sauce à grillade, la pâte de tomates, la farine, la poudre de chili, la sauce Worcestershire, l'ail et le poivre. Verser dans la mijoteuse. Couvrir et cuire à feu DOUX pendant 8 heures ou jusqu'à ce que le porc soit tendre et cuit de part en part.
2. Enlever le gras qui flotte à la surface et le jeter. Poser le porc sur une planche à couper et le couvrir pour le garder chaud. Verser la sauce dans une casserole et porter à ébullition à feu mi-vif. Réduire la température et laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce ait pris de la consistance, environ 15 minutes. Ajouter le reste de la sauce à grillade et bien chauffer. Retirer la feuille de laurier.
3. À l'aide de deux fourchettes, effiloche le porc et le mélanger à la sauce. Servir sur un petit pain, accompagné de salade de chou.