

Épaule de porc réconfortante



Émission : Solutions gourmandes à moins de 5 \$

Épisode : Porc



- Portions **4 à 6**
- Préparation **15 min**
- Cuisson **3 h**
- Au réfrigérateur **5 jours**
- Au congélateur **3 mois**

[Ajouter à mes recettes préférées](#)

[Me connecter pour ajouter à ma liste d'épicerie](#)

Ingrédients

2 gousses ail, hachées

10 ml (2 c. à thé) de thym frais

2,5 ml (1/2 c. à thé) de muscade

2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel

2,5 ml (1/2 c. à thé) de poivre moulu

15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable

800 g (1 3/4 lb) de épaule de porc désossé (ou 1,5 kg avec l'os et la couenne)

30 ml (2 c. à soupe) d'huile

250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet

3 oignons, coupés en 4

3 pommes de terre moyennes, lavées, coupées en 2

4 à 6 carottes entières, lavées, coupées en 2

1/2 petit chou vert, émincé grossièrement

2 branches thym frais

Préparation

1. Préchauffez le four à 250 °F.
2. Dans une assiette, mélangez l'ail, les feuilles de thym frais, la muscade, le sel, le poivre et le sirop d'érable.
3. À l'aide d'un petit couteau, faites des incisions dans le porc et roulez-le dans les épices en faisant pénétrer le mélange dans les incisions à l'aide des doigts.
4. Dans une cocotte à feu moyen élevé, faites brunir le porc dans l'huile sur toutes ses surfaces, de 1 à 2 minutes de chaque côté.
5. Lorsque le porc est bien doré, réservez-le dans une assiette. Baissez le feu à moyen et déglacez avec le bouillon. Ajoutez les oignons, les carottes, le chou et brassez. Ajoutez les branches de thym frais, puis déposez le morceau de porc dessus. Portez à ébullition et enfournez 3 heures à couvert.
6. Servez avec les légumes et le jus de cuisson.

Vous aimeriez aussi