

GUA BAO

Produits



Chou blanc émincé
500g Florette



Carotte râpée
250g Florette

Ingrédients :

Pour le pulled pork :

- 450g d'oignons
- 1,5kg d'épaule de porc
- 375g de sauce BBQ
- 180g de ketchup
- 150g de sauce soja
- 3 feuilles de laurier
- 375g de cassonade
- 150g de vinaigre de riz
- 3 cuillères à café de paprika
- 3 gousses d'ail haché
- 3 branches de thym
- 15cl de bouillon
- Bière

Pour le coleslaw :

- 200g de chou blanc émincé Florette
- 200g de carotte râpée Florette
- 3 cuillères à soupe de mayonnaise
- 3 cuillères à soupe de yaourt nature
- 1 cuillère à café de moutarde de Dijon
- 1,5 cuillère à café de vinaigre de vin
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre



Plat
principal



10
assiettes



45 min
4h de repos

Les étapes de préparation :

1. Préparer le pulled pork :

- Faire chauffer l'huile dans une cocotte puis faire revenir l'épaule de tous les côtés.
- Faire revenir l'oignon émincé jusqu'à ce qu'il commence à peine à colorer.
- Mélanger dans un bol tous les ingrédients pour la marinade.
- Placer la viande dans la cocotte allant au four et verser la marinade par-dessus. Mouiller avec la bière et le bouillon de légumes puis enfourner à 150° pendant 5h en veillant à la retourner et à l'arroser de jus régulièrement.
- Quand la viande est cuite, l'effiloche et réserver.

2. Préparer le coleslaw :

- Mélanger tous les ingrédients ensemble et réserver.
- Dressage : Garnir les gua bao de pulled pork chaud et coleslaw et déguster immédiatement.