

## 11 – TACOS BRETONS DE SOPHIE

### TACOS SARRASIN :

C'EST CLAIREMENT LA PÂTE À GALETTES DE LA VEILLE, MAIS EN PLUS PETITE PORTION.

- 250 G À 275 G DE FARINE DE SARRASIN
  - 1 OEUF
  - 1 PINCÉE DE SEL
  - 500 ML D'EAU FROIDE
  - 125 ML DE BIÈRE (OU DE LAIT RIBOT)
  - 2 CUILLÈRES À SOUPE DE BEURRE SALÉ FONDU
- ON MÉLANGE TOUT  
REPOS 1 NUIT (JE PLAISANTE 2H C'EST AMPLEMENT SUFFISANT)

### PORC EFFILOCHÉ :

IL VA EN RESTER, ÇA FERA UN SUPER PARMENTIER / BANH MI / C'EST TOUJOURS BON

- 1,2 KG D'ÉPAULE DE PORC DÉSOSSÉE
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE SUCRE BRUN
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE PAPRIKA FUMÉ EN POUDRE
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE CUMIN EN POUDRE
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE SEL
- 150 ML DE JUS DE POMME
- AUTANT D'AIL QUE VOUS VOULEZ

METTRE L'ÉPAULE DE PORC DANS UNE COCOTTE POUVANT ALLER AU FOUR.

BADIGEONNER LA VIANDE AVEC LE MÉLANGE D'ÉPICE ET DE SEL.  
SAISIR SUR FEU MOYEN.

AJOUTER L'AIL ET LE JUS DE POMME.

RECOUVRIR ET FAIRE CUIRE AU FOUR À 140°C PENDANT AU MOINS 4 HEURES. LE PORC EST CUIT QUAND IL EST TENDRE ET QU'IL S'EFFILOCHE FACILEMENT.

AJOUTER DU BOUILLON DE BŒUF AU BESOIN (OU DU JUS DE POMME).  
SORTIR DU FOUR ET RETIRER LA GRAISSE ET LA PEAU AVANT DE DÉFAIRE LA VIANDE À L'AIDE DE DEUX FOURCHETTES.

POUR LA SUITE, TOUT DÉPEND DE LA SAISON, VOTRE FRIGO ET VOS ENVIES. MES PRÉFÉRENCES :

- RAISINS RÔTIS + CONCOMBRE
- POIVRON RÔTIS + BROCCAMOLE (GUACAMOLE DE BROCOLIS) + CRÈME DE FETA
- CRÈME POTIMARRON + CHAMPIGNONS POÊLÉS + PICKLES DE GRAINES DE MOUTARDE

POUR LE DRESSAGE : ESSAYER DE METTRE TOUS LES INGRÉDIENTS DANS LE TACOS.

CELUI QUI MANGE LE PLUS PROPREMENT NE FAIS PAS LA VAISSELLE.

