

Pulled "pork" végétal (base)



🍴 6 portions · ⌚ prep. 25m · 🕒 cuisson 50m

🌱 soja

Base versatile de "porc effiloché" végétal, en combo trois ingrédients - jacquier jeune (les fibres), pleurotes royaux (le moelleux umami), tofu fumé (la protéine et la signature fumée). Cuit avec rub d épices et sauce BBQ maison. Tient en sandwich, taco, bowl, pizza ou garniture.

USA / Monde

INGRÉDIENTS

☐ jeunes jaciéiers en saumure, 2 boîtes de 400 g	2	☐ càs d huile	2
☐ pleurotes royaux, <i>king oyster</i> , <i>eryngii</i>	300 g	☐ càs d huile	1
☐ tofu fumé	200 g	☐ càs d huile	1
☐ paprika fumé fort	2 càc	☐ ketchup	150 ml
☐ paprika doux	1 càc	☐ vinaigre de cidre	4 càs
☐ ail en poudre	1 càc	☐ sirop d érable	3 càs
☐ oignon en poudre	1 càc	☐ mélasse ou sirop de sapin	1 càs
☐ cumin moulu	1 càc	☐ sauce tamari	2 càs
☐ moutarde sèche en poudre	1 càc	☐ moutarde de Dijon	1 càs
☐ poivre noir moulu	1/2 càc	☐ concentré de tomate	1 càs
☐ sucre brun	1 càs	☐ fumée liquide	1/2 càc
☐ sel	1 càc	☐ eau	100 ml

PRÉPARATION

— Préparation des trois bases —

1. Égoutter les *jeunes jaciéiers en saumure* dans une *passoire*, rincer abondamment sous l eau froide pour éliminer la saumure et tout arrière-goût fruité. Presser à la main pour évacuer le maximum d eau.
2. Détacher chaque morceau, retirer le cœur dur central et les éventuels noyaux durs au couteau. Garder seulement la chair fibreuse. Effiloche à la fourchette ou aux doigts en filaments grossiers (comme du porc effiloché).
3. Détailler les *pleurotes royaux* en deux dans la longueur, puis effiloche à la main en lanières dans le sens des fibres.
4. Émietter le *tofu fumé* grossièrement à la main (morceaux irréguliers de 1 à 2 cm), pas en cubes nets.

— Spice rub —

5. Mélanger dans un *petit bol* : *paprika fumé fort* (pimentón de la Vera picante), *paprika doux*, *ail en poudre*, *oignon en poudre*, *cumin moulu*, *moutarde sèche en poudre*, *poivre noir moulu*, *sucre brun* (cassonade ou rapadura), *sel*.
6. Répartir le rub en deux moitiés.
7. Mélanger une moitié du rub avec le jacquier effiloché dans un *grand saladier* en massant bien pour enrober toutes les fibres.
8. Réserver l'autre moitié du rub pour les pleurotes et le tofu.
- Saisir et caraméliser —
9. Faire chauffer 2 *càs d huile* dans une *grande poêle à fond épais* sur feu vif.
10. Saisir les pleurotes en une seule couche sans les bouger pendant 4 *m*, puis retourner et cuire encore 3 *m* pour obtenir une coloration franche. Saler légèrement. Réserver.
11. Dans la même poêle, ajouter 1 *càs d huile*. Faire dorer le tofu fumé émietté sur feu vif 5 *m* en remuant peu pour caraméliser les bords. Saupoudrer la moitié du rub restante, mélanger, cuire 1 *m*. Réserver avec les pleurotes.
12. Dans la même poêle (toujours feu vif), ajouter 1 *càs d huile* et verser le jacquier rub-é. Étaler en couche fine, laisser caraméliser sans remuer 4 *m*, puis remuer et cuire encore 4 *m* jusqu'à ce que les pointes brunissent.
- Sauce BBQ maison —
13. Pendant ce temps, mélanger dans un *bol* : *ketchup*, *vinaigre de cidre*, *sirop d érable*, *mélasse ou sirop de sapin* (pour la profondeur), *sauce tamari*, *moutarde de Dijon*, *concentré de tomate*, *fumée liquide* (liquid smoke, optionnel mais signature), *eau*.
14. Fouetter pour homogénéiser.
- Mijoter —
15. Remettre les pleurotes et le tofu dans la poêle avec le jacquier.
16. Verser la sauce BBQ, mélanger délicatement pour enrober tout sans écraser les fibres.
17. Baisser sur feu moyen-doux, couvrir partiellement et mijoter 20 *m* en remuant de temps en temps. La sauce doit réduire et devenir sirupeuse, napper chaque filament.
18. Retirer le couvercle si la sauce est encore trop liquide, prolonger 5-10 *m* à découvert.

19. Goûter et rectifier : plus de fumé (paprika fumé), plus d'acidité (vinaigre), plus de douceur (sirop d'érable) selon préférence.

— Finition au four (optionnel mais recommandée) —

20. Préchauffer le four à 200°C.

21. Étaler la préparation sur une *plaque tapissée de papier cuisson* en couche pas trop épaisse.

22. Enfourner 10 m jusqu'à ce que les bords des filaments soient légèrement croustillants et caramélisés.

Cette étape change tout - elle reproduit l'effet "bark" du pulled pork fumé longuement (la croûte caramélisée extérieure). À ne pas sauter pour un service en sandwich ou taco. À sauter si on l'intègre tel quel dans une sauce (pizza, garniture en sauce).

— Service —

23. Servir chaud en :

24. • Sandwich : pain brioche grillé, pulled, pickles (concombre ou oignon rouge), coleslaw vegan (chou + carotte + mayonnaise vegan) - Tacos : tortillas de maïs, pulled, oignon rouge cru, coriandre, jus de citron vert, sauce piquante - Bowl : riz ou quinoa, pulled, légumes rôtis, avocat - Pizza : sur pâte cuite à blanc, pulled + oignon rouge + jalapeños + mozza vegan - Garniture : en topping de patate douce au four ou de hot-dog végétal

Le combo trois ingrédients n'est pas négociable. Jacquier seul = bonne texture mais sans corps ni umami. Pleurotes seuls = bon umami mais texture trop molle pour évoquer le pulled. Tofu fumé seul = trop dense et compact. Les trois ensemble couvrent les trois dimensions (fibres, moelleux, fumé+protéine).

Le rinçage du jacquier est crucial. Le jus de saumure a un arrière-goût fruité ananas/citronné qui ne convient pas du tout au registre BBQ. Bien rincer, bien presser, retirer les cœurs durs au couteau.

Pleurotes royaux (eryngii) impératifs - ce sont eux qui ont des fibres longues effilochables. Les pleurotes communs (huîtres) tomberaient en petits morceaux mous. À défaut absolu, doubler la quantité de jacquier.

Le paprika fumé fort (pimentón de la Vera picante) est la signature du plat - pas substituable par du paprika doux. Dosage fumée liquide : 1/2 càc maximum, trop = chimique.

Se conserve 5 jours au frigo dans un bocal hermétique. Meilleur le lendemain (les arômes infusent). Se congèle aussi très bien en portions.

Comme toute base, peut être préparée à l'avance pour assembler rapidement les sandwiches/tacos au moment du service.