

Le Jackfruit Effiloché façon Pulled Pork : La Recette Végétale Bluffante

Ingrédients indispensables

- 2 boîtes de jackfruit au naturel (en saumure ou eau, impérativement sans sirop)
- 1 oignon jaune émincé
- 2 gousses d'ail hachées
- Mélange d'épices : paprika fumé, poudre d'ail, oignon en poudre et cumin
- Sauce barbecue de votre choix
- Huile neutre pour la cuisson

Préparation du jackfruit

- Égoutter et rincer abondamment le jackfruit à l'eau claire pour éliminer tout excès de sel ou d'acidité.
- Retirer la partie centrale dure (le cœur) de chaque morceau pour garantir une texture tendre et éviter l'effet caoutchouteux.
- Couper les morceaux en deux pour faciliter l'effilochage et optimiser l'absorption des épices.

Étapes de cuisson

- Faire revenir l'oignon et l'ail dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
- Ajouter le jackfruit et les épices, puis faire revenir quelques minutes pour développer les saveurs.
- Laisser mijoter à feu doux pendant 20 à 30 minutes pour attendrir la chair.
- Utiliser deux fourchettes pour effiloche le jackfruit directement dans la poêle une fois qu'il est tendre.
- Incorporer la sauce barbecue uniquement après le mijotage pour éviter qu'elle ne caramélise ou ne brûle trop vite.

Le secret pour une finition parfaite

- Pour obtenir une texture croustillante et authentique, passer le jackfruit effiloché mélangé à la sauce sous le gril du four pendant 5 à 10 minutes avant de servir.