

CÔTES LEVÉES À LA BIÈRE NOIRE ET À L'ÉRABLE

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner de légumes grillés sur le barbecue.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

759

CALORIES

42 g

PROTÉINES

47 g

GLUCIDES

39 g

MATIÈRES GRASSES

15
minutes
PRÉPARATION

55
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Côte, côtes levées et travers

INGRÉDIENTS

CÔTES LEVÉES

3 lb	Côtes levées de porc	1,5 kg
2 bouteilles	Bière noire	660 ml
2 tasses	Bouillon de poulet	500 ml
1	Oignon espagnol, coupé grossièrement	1
4	Gousses d'ail, pelées	4
2	Feuilles de laurier	2
1 c. à thé	Thym séché	5 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

SAUCE

1/2 tasse	Sirop d'érable	125 ml
1/4 tasse	Moutarde de Dijon	60 ml
2 c. à table	Pâte de tomate	30 ml
2	Gousses d'ail, hachées	2
1/2 c. à thé	Graines de cumin, écrasées	2,5 ml
1/2 c. à thé	Graines de coriandre écrasées	2,5 ml
2 c. à table	Ciboulette fraîche, hachée	30 ml
2 c. à table	Persil frais, haché	30 ml

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, porter à ébullition la bière, le bouillon, l'oignon, l'ail, le laurier, le thym, le sel et le poivre.
2. Ajouter les côtes levées et cuire à couvert à feu doux 60 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.
3. Préchauffer le barbecue à intensité élevée.
4. Égoutter les côtes levées cuites et les assécher avec un linge propre.
5. Napper de sauce sur tous les côtés et réserver le reste de la sauce pour badigeonner durant la cuisson.
6. Réduire l'intensité du barbecue à moyen. Faire griller les côtes levées environ 15 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit bien dorée et que les os se détachent facilement de la chair. Couper entre les os pour séparer les côtes.