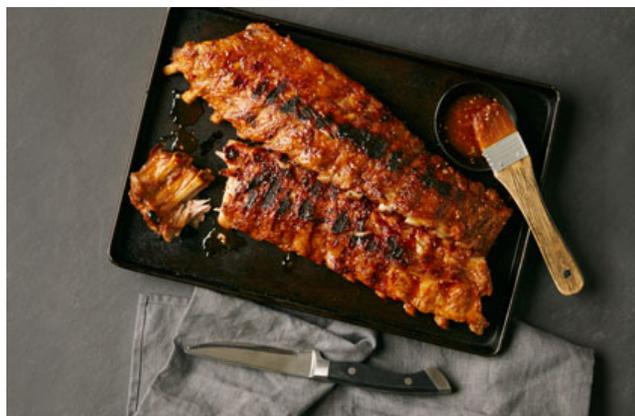


CÔTES LEVÉES LAQUÉES AUX ANANAS

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner les côtes levées d'une salade de riz sauvage aux épinards et aux raisins rouges frais sans pépins, parfumée de thym.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

1013
CALORIES

66 g
PROTÉINES

44 g
GLUCIDES

63 g
MATIÈRES GRASSES

20
minutes
PRÉPARATION

1 heure
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Côte, côtes
levées et
travers

INGRÉDIENTS

5 lb	Côtes levées de dos ou de travers de porc du Québec	2,27 kg
En quantité suffisante	Eau	En quantité suffisante
1/2 tasse	Miel baratté	125 ml
1/2 tasse	Ananas broyés bien égouttés	125 ml
2 c. à table	Moutarde de Dijon	30 ml
1 c. à table	Sauce tamari (ou sauce soya légère)	15 ml
2	Gousses d'ail, hachées	2
1/2 c. à thé	Flocons de piment fort broyés	2.5 ml

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, couvrir d'eau les côtes levées. Porter à ébullition et laisser mijoter doucement de 45 minutes à 1 heure ou jusqu'à ce que les os se détachent. Égoutter.
2. Préchauffer le barbecue à chaleur élevée ou placer la grille dans le centre du four et le préchauffer à gril.
3. Dans un bol, mélanger le reste des ingrédients. Dans un plat, bien enrober de sauce les côtes levées.
4. Griller les côtes levées de 5 à 6 minutes de chaque côté au barbecue ou sur une plaque au four en les badigeonnant de sauce régulièrement.

TRUC

Pour des côtes levées encore plus savoureuses, remplacer l'eau de cuisson par un court-bouillon Il suffit de faire mijoter pendant 30 minutes 2,5 litres (10 tasses) d'eau avec 1 bière rousse, 1 oignon non-pelé en quartiers, 1 tête d'ail coupée en deux et 2,5 cm (1 po) de gingembre en lamelles.