



Petits pains farcis aux côtes levées à la mijoteuse

PORTIONS

16 petits pains farcis

TEMPS DE PRÉPARATION

30 minutes

TEMPS DE CUISSON

7 heures à faible intensité (mijoteuse)

Information nutritionnelle

Par portion: calories 355; protéines 15 g; M.G. 15 g; glucides 39 g; fibres 1 g; fer 2 mg; calcium 110 mg; sodium 725 mg

On n'a rien contre les sandwiches aux œufs, mais en servant plutôt ces savoureux petits pains farcis aux [côtes levées](#) à la [mijoteuse](#) lors de votre prochain party, vous risquez de devenir la vedette de la soirée!

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de miel
- 125 ml (1/2 tasse) de sauce soya
- 30 ml (2 c. à soupe) d'ail haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de paprika
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre de chili
- 2 kg (environ 4 1/2 lb) de côtes levées de dos de porc coupées en sections
- 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs

Pour servir:

- 16 petits pains à salade
- 375 ml (1 1/2 tasse) de cheddar râpé

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Étapes

- 1 Dans la mijoteuse, mélanger le miel avec la sauce soya, l'ail, le paprika et la poudre de chili.
- 2 Ajouter les sections de côtes levées et remuer pour bien les enrober de sauce.
- 3 Couvrir et cuire de 7 à 8 heures à faible intensité.
- 4 Retirer les côtes levées de la mijoteuse et les réserver dans une assiette.
- 5 Dans une casserole, verser la sauce contenue dans la mijoteuse. Porter à ébullition.
- 6 Délayer la fécule de maïs dans un peu d'eau froide, puis ajouter dans la casserole et remuer. Laisser mijoter de 1 à 2 minutes en remuant, jusqu'à épaississement.
- 7 Désosser les côtes levées et effiloche la viande.
- 8 Ajouter la viande effilochée dans la casserole et remuer.

9 Garnir les petits pains de côtes levées effilochées et de fromage.

Idée pour accompagner

Salade de chou rouge

Dans un saladier, mélanger 500 ml (2 tasses) de chou rouge râpé avec 60 ml (1/4 de tasse) de mayonnaise, 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge et 15 ml (1 c. à soupe) de persil frais haché. Saler et poivrer.