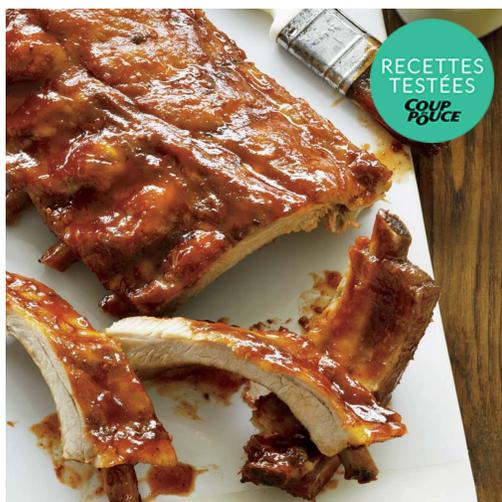




Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



Côtes levées à la gelée de pommes

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

Cuites doucement pendant des heures, enrobées d'une glace savoureuse, ces côtes levées sont les plus tendres que vous aurez jamais mangées! On accompagnera ce plat de viande d'une bonne salade de chou maison.

INGRÉDIENTS

- 4 cuillères à thé d' assaisonnement au chili
- 1 cuillère à table de cassonade
- 1 cuillère à thé de cumin moulu
- 1/2 cuillère à thé de poudre d'ail
- 1 cuillère à thé de gros sel de mer
- 1 cuillère à thé de poivre noir du moulin
- 4 lb côtes levées de porc (de dos ou de flanc) parées
- 1 tasse de gelée de pommes
- 1 tasse de sauce chili
- 1/2 tasse de vinaigre de cidre

Préparation	30 minutes
Cuisson	365 minutes
Portion(s)	8 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	2 g
Sodium	750 mg
Protéines	27 g
Calories	500
Total gras	27 g
Cholestérol	110 mg
Gras saturés	10 g
Total glucides	36 g

PRÉPARATION

- Dans un petit bol, mélanger l'assaisonnement au chili, la cassonade, le cumin, la poudre d'ail, le gros sel et le poivre. Frotter les deux côtés des côtes levées de ce mélange et les mettre dans une mijoteuse.
- Dans une petite casserole, mélanger la gelée de pommes et la sauce chili. Chauffer à feu moyen, en brassant de temps à autre, jusqu'à ce que la gelée ait fondu. Mélanger au fouet jusqu'à ce que la préparation soit homogène, puis poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'elle soit bouillonnante. Retirer du feu et incorporer le vinaigre de cidre. Laisser refroidir légèrement.
- Bien badigeonner les côtes levées de la préparation à la gelée de pommes. Couvrir et cuire à faible intensité pendant 6 heures.

NOTE: Comme la glace à la gelée est assez collante, on peut tapisser l'intérieur de la mijoteuse de papier d'aluminium avant d'y mettre les côtes levées (cela facilitera le nettoyage après la cuisson).

L'astuce coup de pouce

Pour parer les côtes levées, on doit d'abord les dégraisser. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, on retire le plus de gras possible sur le côté chair. On retire ensuite la fine membrane sur le côté os (sinon elle durcira à la cuisson). Pour enlever la membrane, insérer la pointe d'un couteau entre les côtes et soulever délicatement afin de la détacher. Une fois la membrane suffisamment détachée, la tirer fermement en l'agrippant à l'aide d'un essuie-tout (répéter l'opération si la membrane ne s'enlève pas entièrement).

Variante au four

Frotter les côtes levées du mélange d'épices et les mettre sur la grille d'une rôtière. Verser suffisamment d'eau dans la rôtière pour couvrir le fond de 1/2 po (1 cm). Couvrir et cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant 1 heure. Retirer les côtes levées du four et les badigeonner de la préparation à la gelée de pommes. Poursuivre la cuisson au four pendant 30 minutes.