



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

Votre courriel

Je m'inscris!



## Côtes levées de bœuf à l'hawaïenne à la mijoteuse

Par Coup de Pouce

**COUP  
POUCE**

### INGRÉDIENTS

- 4 lb de bouts de côtes de bœuf de 2 1/2 po (7 cm) de longueur, le gras enlevé
- 1 oignon espagnol coupé en tranches fines
- 1 conserve d' ananas broyés (14 oz/398 ml)
- 1/2 tasse de bouillon de boeuf réduit en sel
- 1/3 tasse de vinaigre de riz
- 1/4 tasse de cassonade tassée
- 3 cuillères à table de sauce soja réduite en sel
- 3 cuillères à table de gingembres frais haché finement
- 4 gousses d'ail haché finement
- 1 cuillère à table de fécule de maïs
- 1 cuillère à table d' eau
- 4 oignons verts coupés en tranches fines
- sel et poivre du moulin

Préparation	25 minutes
Cuisson	7 heures & 12 minutes
Portion(s)	6 portions

### VALEURS NUTRITIVES

#### Par portion

Fibres	1 g
Sodium	425 mg
Protéines	26 g
Calories	674
Total gras	54 g
Cholestérol	102 mg
Gras saturés	23 g
Total glucides	22 g

### PRÉPARATION

1. Saler et poivrer les côtes levées. Dans une mijoteuse, mélanger l'oignon espagnol, l'ananas, le bouillon de boeuf, le vinaigre, la cassonade, la sauce soja, le gingembre et l'ail. Mettre les côtes levées dans la préparation à l'ananas de manière à bien les submerger. Couvrir et cuire à faible intensité de 7 à 8 heures ou jusqu'à ce que la viande soit tendre et se détache facilement de l'os.

2. À l'aide d'une écumoire, mettre les côtes levées et l'oignon dans un plat de service. Couvrir de papier d'aluminium, sans serrer, et réserver au chaud. Dégraisser le liquide de cuisson, puis verser la préparation à l'ananas dans une casserole. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait réduit environ de moitié. Dans un petit bol, mélanger la fécule et l'eau. Verser ce mélange dans la casserole en fouettant et cuire pendant environ 30 secondes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Verser la sauce sur les côtes levées et l'oignon réservés. Parsemer des oignons verts. (Les côtes levées se conserveront jusqu'à 1 mois au congélateur.)

### **Un bon truc**

Pour obtenir une sauce épaisse et goûteuse, il est important de la faire réduire en fin de cuisson. Pour une touche piquante, servir les côtes levées arrosées d'un trait de sauce sriracha.