



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

privilèges!

Je m'inscris! X



Côtes levées de boeuf, sauce barbecue à la bière

Par Coup de Pouce



INGRÉDIENTS

Côtes levées:

- 3 gousses d'ail hachées
- 2 cuillères à table de paprika
- 2 cuillères à table d' assaisonnement au chili
- 1 1/2 cuillère à thé de sel
- 1 cuillère à thé de piment de Cayenne
- 1 cuillère à thé de cumin moulu
- 1 cuillère à thé de moutarde en poudre
- 1/2 cuillère à thé de poivre noir du moulin
- 1 pincée de cannelle moulue
- 6 lb de côtes levées de boeuf

Sauce barbecue à la bière:

- 2 cuillères à table d' huile d'olive
- 1 oignon coupé en dés
- 2 gousses d'ail coupées en tranches
- 1 1/3 tasse de coulis de tomate
- 1 tasse de bière brune (de type Guinness)
- 1/4 tasse de mélasse
- 2 cuillères à table de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à table de cassonade tassée
- 1/4 cuillère à thé de sel

Préparation	30 minutes
Cuisson	90 minutes
Réfrigération	30 minutes
Portion(s)	8 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	2 g
Sodium	588 mg
Protéines	21 g
Calories	327
Total gras	18 g
Cholestérol	51 mg
Gras saturés	7 g
Total glucides	19 g

PRÉPARATION

Préparation des côtes levées

1. Dans un petit bol, mélanger l'ail, le paprika, l'assaisonnement au chili, le sel, le piment de Cayenne, le cumin, la moutarde en poudre, le poivre et la cannelle. Couper les côtes levées en portions d'une ou deux côtes et les frotter du mélange d'épices. Couvrir et réfrigérer pendant 30 minutes.

2. Mettre les côtes levées dans une rôtissoire peu profonde, le côté chair dessus. Couvrir et cuire au four préchauffé à 325°F (160°C) pendant environ 1 heure 15 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. (Vous pouvez préparer les côtes levées jusqu'à cette étape, les laisser refroidir et les mettre dans un contenant hermétique. Elles se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

Préparation de la sauce

3. Entre-temps, dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et l'ail et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 6 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter le reste des ingrédients et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter, en brassant de temps à autre, de 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait réduit à environ 2 t (500 ml). À l'aide d'une passoire fine placée sur un bol, filtrer la sauce. (Vous pouvez préparer la sauce à l'avance, la laisser refroidir et la mettre dans un contenant hermétique. Elle se conservera jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur.)

4. Dans un grand bol, mélanger les côtes levées et la moitié de la sauce. Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne. Mettre les côtes levées sur la grille huilée du barbecue, fermer le couvercle et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient glacées et dorées (les badigeonner souvent du reste de la sauce et les retourner à la mi-cuisson).