



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

Votre courriel

Je m'inscris!



Côtes levées de porc au cinq-épices

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à table de cinq-épices moulu
- 2 cuillères à thé de coriandre moulue
- 2 cuillères à thé de cassonade tassée
- 1 cuillère à thé de poudre d'ail
- 1 cuillère à thé de poivre noir du moulin
- 3 1/2 lb de côtes levées de dos, le gras enlevé
- 1 cuillère à thé d'huile végétale
- 3 oignons verts coupés en tranches fines
- 3 gousses d'ail hachées finement
- 2 cuillères à thé de gingembre frais, râpé
- 1/3 tasse de jus d'orange
- 1/4 tasse de sauce hoisin
- 1 cuillère à table de vinaigre de riz
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

1. Dans un petit bol, mélanger le cinq-épices, la coriandre, la cassonade, la poudre d'ail et le poivre. Dans un grand plat, parsemer chaque côté des côtes levées du mélange d'épices et frotter pour le faire pénétrer. Couvrir et réfrigérer pendant 1 heure. (Vous pouvez préparer les côtes levées jusqu'à cette étape. Elles se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

Préparation	30 minutes
Cuisson	100 minutes
Réfrigération	60 minutes
Portion(s)	4 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	1 g
Sodium	317 mg
Protéines	31 g
Calories	443
Total gras	30 g
Cholestérol	120 mg
Gras saturés	11 g
Total glucides	11 g

2. Préparer le barbecue au gaz pour une cuisson indirecte (*voir Truc cuisine, ci-bas*) et le régler à intensité moyenne. Mettre les côtes levées, les os dessous, sur la grille huilée du barbecue, du côté éteint. Fermer le couvercle et cuire pendant environ 1 1/2 heure ou jusqu'à ce que la viande soit tendre lorsqu'on la pique à la fourchette.

3. Entre-temps, dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les oignons verts, l'ail et le gingembre et cuire, en brassant, pendant 1 minute ou jusqu'à ce qu'ils dégagent leur arôme. Ajouter le jus d'orange, la sauce hoisin, le vinaigre de riz et le sel et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que la glace ait épaissi légèrement.

4. Placer les côtes levées sur le côté allumé du barbecue et les badigeonner de la glace. Sans fermer le couvercle, cuire les côtes levées, en les retournant et en les badigeonnant de glace, pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement collantes. Couper en portions de 1 ou 2 côtes.

Le bon truc

La cuisson indirecte est la méthode idéale pour cuire les grosses pièces (rôtis, poulets entiers ou en morceaux) et pour la cuisson sur planche de bois.

Avec un **barbecue au gaz**, il suffit d'allumer un seul brûleur et de mettre les aliments sur la grille du côté éteint, puis de fermer le couvercle.

Avec un **barbecue au charbon de bois**, il faut repousser les braises de manière à laisser le centre ou un côté sans feu. On met ensuite les aliments sur la grille au-dessus de la section sans braises et on ferme le couvercle.

L'ingrédient clé

Le cinq-épices n'a pas son pareil pour donner un petit «oumf» à nos grillades. Il se compose habituellement de cannelle, d'anis, de fenouil, de poivre du Sichuan et de clou de girofle moulus. On le trouve dans les épiceries fines et asiatiques.