



Spare ribs sucrés à l'ail

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

20 minutes

TEMPS DE CUISSON

1 heure 10 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: Calories 975; Protéines 53 g; M.G. 55 g; Glucides 66 g; Fibres 1 g; Fer 5 mg; Calcium 170 mg; Sodium 1 590 mg

Ingrédients

- 1,5 kg (3 1/3 lb) de côtes levées de dos de porc (pour des petites côtes, les faire couper en deux par le boucher)
- 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs

Pour la sauce:

- 750 ml (3 tasses) de bouillon de poulet sans sel ajouté
- 125 ml (1/2 tasse) de cassonade
- 125 ml (1/2 tasse) de mélasse
- 80 ml (1/3 de tasse) de ketchup
- 60 ml (1/4 de tasse) de sauce aux huîtres
- 60 ml (1/4 de tasse) de sauce soya réduite en sodium
- 30 ml (2 c. à soupe) d'ail haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de mélange chinois cinq épices
- 1 anis étoilé

Préparation

1 Dans une grande casserole, mélanger les ingrédients de la sauce. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes, en remuant de temps en temps. Ajouter les côtes et laisser mijoter pendant 40 minutes, jusqu'à ce que la viande soit tendre et que la sauce ait épaissi.

2 En continuant à utiliser le site, vous acceptez notre [politique de confidentialité et de cookies](#).

J'ACCEPTÉ

la casserole.

6 Délayer la fécule de maïs dans un peu d'eau froide. Porter la sauce à ébullition et incorporer la fécule en remuant.



- Délayer la recette de maïs dans un peu d'eau froide. Porter la sauce à ébullition et incorporer la recette en remuant jusqu'à épaississement.
- 7 Remettre les côtes levées dans la casserole et remuer.

En continuant à utiliser le site, vous acceptez notre [politique de confidentialité et de cookies](#).

J'ACCEPTÉ

AD

invented by Impactify