

TRAVERS DE DEUX MANIÈRES

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner de courgettes grillées.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

1015
CALORIES

68 g
PROTÉINES

28 g
GLUCIDES

63 g
MATIÈRES GRASSES

20
minutes
PRÉPARATION

2 heures
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Côte, côtes
levées et
travers

INGRÉDIENTS

5 lb	Côtes levées de dos ou de travers de porc du Québec en morceaux de 4 à 6 côtes	2,27 kg
2 tasses	Sauce tomate	500 ml
1/2 tasse	Ketchup	125 ml
1/2 tasse	Rhum brun	125 ml
1/2 tasse	Eau	125 ml
1/4 tasse	Cassonade	60 ml
2 c. à table	Coriandre fraîche hachée (ou persil frais)	30 ml
Au goût	Sel et poivre	Au goût

MÉLANGE D'ÉPICES À LA CAJUN

1 c. à table	Paprika	15 ml
2 c. à thé	Origan séché	10 ml
2 c. à thé	Thym séché	10 ml
1/2 c. à table	Piment de la Jamaïque moulu	7,5 ml
1 c. à thé	Poudre d'ail	5 ml
1 c. à thé	Poudre d'oignon	5 ml

MÉLANGE D'ÉPICES À L'ANTILLAISE

1/4 tasse	Sauce soya	60 ml
2	Oignons verts, hachés	2
2	Gousses d'ail, hachées	2
2 c. à thé	Piment de la Jamaïque moulu	10 ml
1/2 à 1 c. à thé	Flocons de piment fort broyés	2,5 à 5 ml

PRÉPARATION

- Dans une grande casserole, déposer les travers de porc et ajouter suffisamment d'eau froide pour les couvrir. Porter à ébullition. Laisser mijoter doucement 1h 30.
- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- Dans un bol, mélanger le reste des ingrédients à l'exception de la coriandre. Saler et poivrer. Réserver au réfrigérateur au besoin.
- Égoutter les travers de porc et les déposer, côte à côte, dans un plat allant au four. Badigeonner la viande avec la moitié de la sauce épicée.
- Cuire au four 20 minutes en badigeonnant de sauce régulièrement.
- Sous le gril du four, faire griller les travers de porc de 3 à 4 minutes de chaque côté, en les badigeonnant de nouveau.
- Servir et parsemer de coriandre.