

Bouts de côtes sucrés et épicés à l'autocuiseur électrique



Recette par Kraft

Prép.	Prêt en	Portions
20 min	1 h	6 portions de 1/6 de la recette chacune

ce qu'il vous faut

- 2/3 tasse de sauce barbecue vinaigrée *Heinz style Carolina relevée*
- 1/4 tasse de vinaigrette CATALINA KRAFT, divisé
- 1 gros oignon, tranché
- 2 c. à thé d'assaisonnement au chili
- 1 1/2 lb (675 g) de bouts de côtes de bœuf désossés
- 1 recette de Purée de pommes de terre légère
- 2 c. à soupe de persil italien haché

ce qu'il faut faire

Mélanger la sauce barbecue et 1/4 t de la vinaigrette jusqu'à homogénéité.

Chauffer le reste de la vinaigrette dans un autocuiseur électrique en le réglant à la fonction SAUTÉ. Ajouter l'oignon et l'assaisonnement au chili; cuire 2 min, en remuant souvent. Ajouter la viande et le mélange de sauce barbecue; fermer hermétiquement le couvercle de l'autocuiseur. Régler la valve de libération de vapeur en position Étanchéité.

Régler l'autocuiseur pour la cuisson SOUS PRESSION ÉLEVÉE; cuire 40 min. Lorsque le temps de cuisson est écoulé, utiliser le mode de Relâchement rapide de la pression pour laisser la vapeur s'échapper. Ouvrir lentement l'autocuiseur. Retirer la viande de l'autocuiseur avec des pinces; laisser refroidir légèrement.

Entre-temps, dégraisser la surface du mélange de sauce barbecue et jeter le gras; cuire la sauce 10 min, en réglant l'autocuiseur à la fonction SAUTÉ.

Mettre la viande sur la Purée de pommes de terre légère; arroser de 1/2 t du mélange de sauce barbecue (dans l'autocuiseur). Parsemer du persil. Accompagner ce plat de ce qu'il reste de la sauce.

Trucs culinaires

Savoir-faire Vérifier la tendreté de la viande

Les gros morceaux de viande peuvent nécessiter un plus long temps de cuisson. Vous devez cuire les bouts de côtes jusqu'à ce qu'ils soient tendres, soit jusqu'à ce que vous puissiez insérer facilement une fourchette dans la viande.

Présentation suggérée

Pour équilibrer ce repas, accompagnez-le d'à-côtés santé, comme une salade verte arrosée de votre vinaigrette *Kraft* préférée et d'un légume cuit à la vapeur.

Nutrition

Portions

6 portions de 1/6 de la recette chacune

Information nutritionnelle

Portion 6 portions de 1/6 de la recette chacune

QUANTITÉ PAR PORTION

Calories	450
----------	-----

% de la valeur quotidienne

Matières grasses	35g
-------------------------	------------

Matières grasses saturées	14g
---------------------------	-----

Cholestérol	75mg
--------------------	-------------

Sodium	450mg
---------------	--------------

Glucides	16g
-----------------	------------

Fibres alimentaires	1g
---------------------	----

Sucres	10g
--------	-----

Protéines	17g
------------------	------------

Vitamine A	4 %DV
------------	-------

Vitamine C	10 %DV
------------	--------

Calcium	2 %DV
---------	-------

Fer	15 %DV
-----	--------

L'information nutritionnelle est offerte uniquement à titre de renseignement et indiquée en fonction des ingrédients et de la méthode de cuisson de chaque recette. Cette information peut varier selon le mode de préparation du mets, de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients.