

# metro



## Côtes levées à l'ail à la chinoise

Évaluer cette recette ★★☆☆☆ 3 Votes



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:15 PRÉPARATION | 1:50 CUISSON | 2:05 TEMPS TOTAL

### Ingrédients

**680 g (1 1/2 lb)** Côtes levées de dos ou de flanc, coupées en deux dans le sens de la longueur

**1** Bouteille de sauce pour cuisson miel et ail (la moitié pour la marinade et la moitié pour arroser)

**2** Gousses d'ail émincées

**30 ml (2 c. à soupe)** Huile végétale

**5 ml (1 c. à thé)** Chili en flocons

**60 ml (1/4 de tasse)** Eau

### Préparation

Mélanger dans un grand plat la moitié d'une bouteille de sauce VH MD pour cuisson Miel et ail, l'ail émincé, l'huile et le chili en flocons. Ajouter les côtes levées et faire mariner le tout dans le réfrigérateur pendant un maximum de 24 heures.

Préchauffer le four à 350 °F (170 °C).

Placer une grande feuille d'aluminium sur une plaque de cuisson. Mettre les côtes levées et la marinade sur le papier d'aluminium. Ajouter 1/4 de tasse (125 mL) d'eau et bien envelopper le tout dans le papier d'aluminium.

Laisser cuire au four pendant 1 1/2 heure, en arrosant occasionnellement de marinade.

Ouvrir la papillote, puis laisser cuire pendant 20 minutes de plus en arrosant avec la moitié de la bouteille de sauce restante.

Servir bien chaud après avoir badigeonné avec la sauce du fond de la papillote.

Source : V-H

### Accords bières et mets

#### Corsée et savoureuse

Appréciée pour sa texture.  
Voici une bière au corps dense et aux



saveurs de malt grillé sur fond de chocolat et de café. Son goût est parfois peu ou modérément sucré.

---

## Mentions légales

### **Recettes sans lactose**

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

**Metro Richelieu inc.** , ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.

---