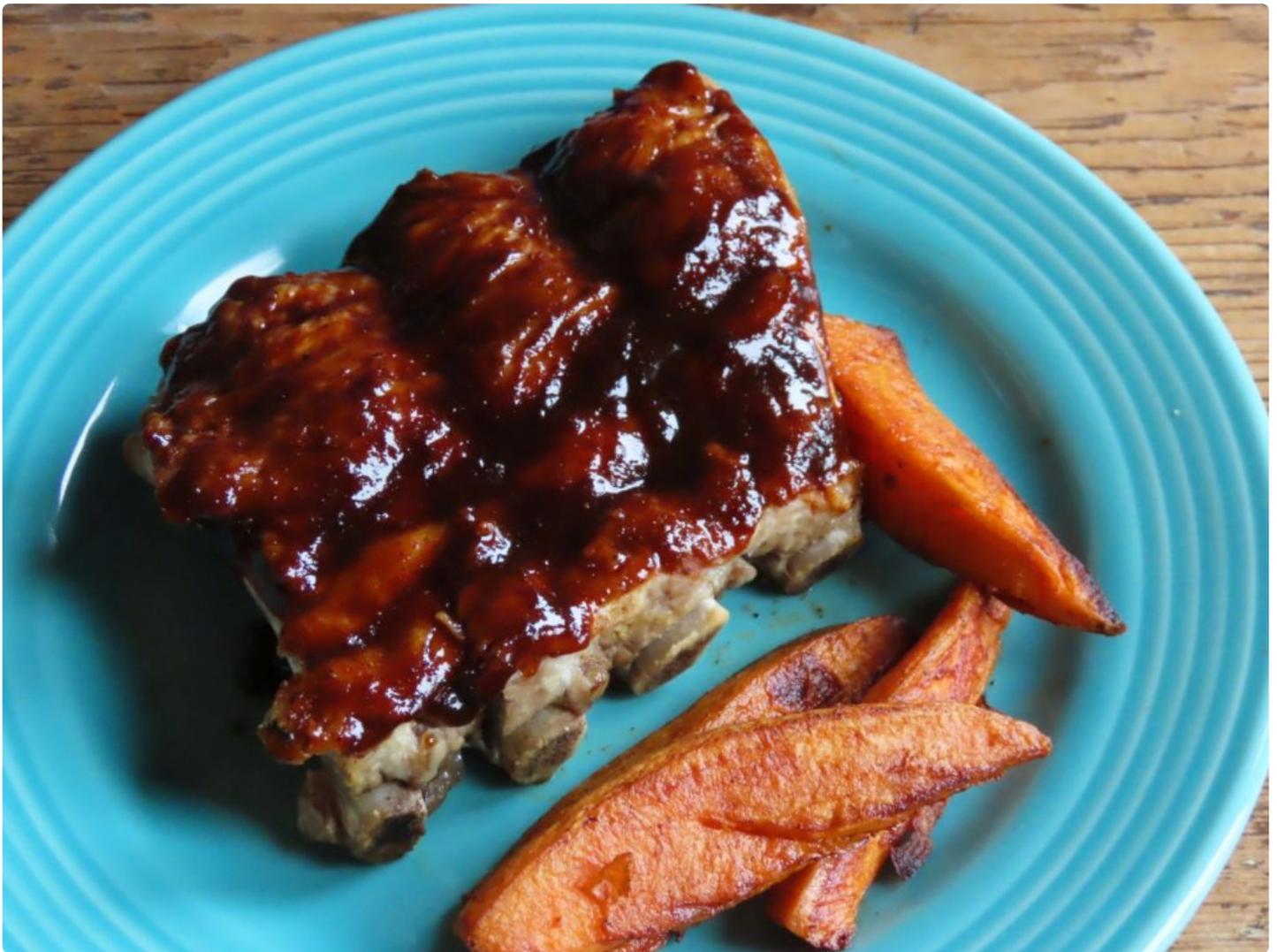




Recherche...



(<https://cuisineravecmiceline.com/wp-content/uploads/2019/05/cotes-levées.jpg>)

## Côtes levées barbecue dans l'Instant Pot

2.7 (54.29%) 14  
vote[s]

Pour faire griller les côtes je vous suggère ma sauce barbecue maison (<https://cuisineravecMicheline.com/fr/sauce-barbecue-maison/>) ou votre sauce barbecue commerciale préférée. Les côtes frottées avec le mélange d'épices peuvent mariner jusqu'à 10 heures à l'avance si le temps le permet. La première fois j'ai testé la recette avec du jus de pomme et la seconde fois avec de l'eau. Cela m'a permis de constater qu'elles sont un petit peu meilleures avec le jus mais vous les aimerez quand même sans le jus si vous n'en avez pas sous la main. Il n'est pas nécessaire de doubler la quantité de jus et de vinaigre lorsqu'on double la recette. Par contre, il faut prévoir plus de temps de préchauffage et un petit plus de temps de repos avant d'évacuer la pression.

J'aime cette technique de placer la viande sur le travers; c'est un petit plus pour la santé car une bonne partie du gras s'écoule dans le fond du bol pendant la cuisson.

Les côtes cuites dans l'Instant Pot peuvent être réfrigérées 4 jours ou congelées jusqu'à 6 mois avant de les réchauffer et de les faire griller au four ou sur le barbecue.

Vous avez aimé ces côtes... sauvez du temps en préparant une grande quantité de d'épices à frotter « rub » pour vos prochains repas de côtes levées. Il suffira d'employer 4 c. à thé d'épices pour 750 g de viande.



Portions: 2

Notez que le temps de cuisson tient compte du temps que l'Instant Pot prend pour débiter la cuisson, la cuisson et le temps de repos avant l'évacuation.

 TEMPS DE PRÉPARATION  
25 mins

 TEMPS DE CUISSON  
1 hr

 TEMPS TOTAL  
1 hr 25 mins

 (<https://cuisineravecMicheline.com/fr/recettes/cotes-levees-barbecue-dans-linstant-pot/?print=1>)



- 750 g de côte de dos de porc
- 1 grosse gousse d'ail coupée en deux sur la longueur
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poivre moulu
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde sèche

- 5 ml (1 c. à thé) paprika
- 1 ml (¼ thé) paprika fumé
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) Cayenne
- 500 ml (2 tasses) de jus de pomme ou d'eau
- 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de cidre
- Sauce barbecue maison de mon blogue ou votre sauce barbecue commercial préférée

**1** Insérer un couteau de cuisine dans la membrane du côté des os afin de la dégager pour la retirer.



**2** Lorsqu'une partie est dégagée, tenez-la avec un morceau de papier absorbant pour l'empêcher de glisser de vos mains et tirer pour supprimer la membrane.



**3** Frotter les côtes avec l'ail. Badigeonner les deux côtés de sirop d'érable.



- 4 Dans un petit bol, mélanger le sel, le poivre, la moutarde, le paprika, le paprika fumé et la Cayenne et saupoudrer les deux côtés de la viande. Frotter avec le bout des doigts pour faire imprégner dans la viande. Si le temps le permet laisser mariner au réfrigérateur de 1 à 10 heures.



- 5 Mettre la grille de l'Instant Pot dans la casserole, ajouter le jus de pomme et le vinaigre de cidre et déposer les côtes debout en cercle côté chair contre la paroi du bol.



- 6 Fermer l'autocuiseur avec le bouton en position pression. Sélectionner « pression » ou « manuel », mettre 25 minutes à « high » avec « warm » à « off ». Peser sur « start ». (à 25 minutes de cuisson la viande se détache pratiquement des os, pour des côtes un peu moins cuites réduire d'environ 3 minutes le temps de cuisson). La casserole prendra environ 10 minutes avant de commencer la cuisson. Lorsque l'alarme de fin de cuisson sonne, laisser reposer 15 minutes et évacuer la pression. Si le temps le permet attendre une vingtaine de minutes avant de retirer les côtes de la casserole; la chair va raffermir un peu et elles auront moins tendance à se défaire lorsque vous les retirerez du bol.
- 7 Préchauffer le barbecue à intensité basse ou placer la grille dans le tiers supérieur du four et préchauffer le four à grill.
- 8 Retirer délicatement les côtes de l'Instant Pot et déposer sur une plaque. Badigeonner de sauce barbecue et faire griller environ de 3 à 5 minutes de chaque côté en surveillant fréquemment pour éviter que la sauce brûle.
- 9 Dès la sortie du four ou du barbecue, badigeonner de sauce juste avant de servir.



(<https://cuisineravecMicheline.com/fr/sauce-barbecue-maison/>)

## Sauce barbecue maison (<https://cuisineravecMicheline.com/fr/sauce-barbecue-maison/>)

RECETTE » ([HTTPS://CUISINERAVECMICHELINE.COM/FR/SAUCE-BARBECUE-MAISON/](https://cuisineravecMicheline.com/fr/sauce-barbecue-maison/))

0.5

- 🔖 Étiquettes > barbecue (<https://cuisineravecMicheline.com/fr/tag/barbecue/>), côtes levées (<https://cuisineravecMicheline.com/fr/tag/cotes-levees/>), Instant Pot (<https://cuisineravecMicheline.com/fr/tag/instant-pot/>), porc (<https://cuisineravecMicheline.com/fr/tag/porc/>)
- 📁 Catégories > Au Menu (<https://cuisineravecMicheline.com/fr/cat%C3%A9gorie/recettes/au-menu/>), Cuisine Américaine (<https://cuisineravecMicheline.com/fr/cat%C3%A9gorie/recettes/cuisines/cuisine-americaine/>), Cuisine des saisons (<https://cuisineravecMicheline.com/fr/cat%C3%A9gorie/recettes/cuisine-des-saisons/>), Cuisines (<https://cuisineravecMicheline.com/fr/cat%C3%A9gorie/recettes/cuisines/>), Été (<https://cuisineravecMicheline.com/fr/cat%C3%A9gorie/recettes/cuisine-des-saisons/ete/>), Plats Principaux (<https://cuisineravecMicheline.com/fr/cat%C3%A9gorie/recettes/au-menu/plats-principaux/>), Printemps

(<https://cuisineravecmicheline.com/fr/cat%C3%A9gorie/recettes/cuisine-des-saisons/printemps/>), Recettes (<https://cuisineravecmicheline.com/fr/cat%C3%A9gorie/recettes/>), Recettes Instant Pot (<https://cuisineravecmicheline.com/fr/cat%C3%A9gorie/recettes/recettes-instant-pot/>), Sans Gluten (<https://cuisineravecmicheline.com/fr/cat%C3%A9gorie/recettes/sans-gluten/>)



(<https://cuisineravecmicheline.com/fr/coquille>)



(<https://cuisineravecmicheline.com/fr/fettucier>)



(<https://cuisineravecmicheline.com/fr/a-propos/>)

## Micheline Mongrain-Dontigny

(<https://cuisineravecmicheline.com/fr/a-propos/>)

### Laisser un commentaire

*Votre adresse courriel ne sera pas publiée.*

**NOM**

**COURRIEL**

**SITE WEB**

**COMMENTAIRE**

LAISSER UN COMMENTAIRE



(/a-propos/)

Bonjour, je m'appelle Micheline  
C'est un plaisir de vous  
accompagner  
dans votre Cuisine!

**À Propos**  
(<https://cuisineravecmiceline.com/fr/a-propos/>)



## INFOLETTRE

Soyez au courant de mes  
toutes nouvelles recettes

**Abonnez-Vous!**



(<https://cuisineravecmiceline.com//les-grands-classiques-de->



la-cuisine-d/)

## Conversion Volume-Poids



(<https://cuisineravecMicheline.com/fr/conversion-volume-poids-des-aliments/>)

## Guide de températures (<https://cuisineravecMicheline.com/fr/guide-de-temperatures-des-cuissons/>)



(<https://cuisineravecMicheline.com/fr/guide-de-temperatures-des-cuissons/>)



(<https://cuisineravecmiceline.com/fr/donations/>)

**VOUS AIMEZ NOS  
RECETTES !**

**Offrez-nous du café**  
(<https://cuisineravecmiceline.com/fr/donations/>)

Traditional Quebec Cooking: a treasure of heirloom recipes: Une collection de recettes familiales simples et savoureuses, faciles à préparer



**Julian Armstrong**  
The Gazette, Food



## RECHERCHEZ



## INSCRIVEZ-VOUS À MON INFOLETTRE!

Courriel:

M'abonner

## RETROUVEZ-MOI SUR



(<https://www.facebook.com/Cuisiner-avec-Micheline-Mongrain-Dontigny-300502856396/>)



([https://www.instagram.com/micheline\\_mongraindontigny/](https://www.instagram.com/micheline_mongraindontigny/))



(<https://twitter.com/michelinemong>)



(<https://www.pinterest.fr/michelinemong/>)

## AUTEUR

À Propos

Contact

## Conditions

### **PETITS CARACTÈRES**

Toutes images et contenu de ce site web ne sont pas libres de droit. Merci de ne pas les utiliser sans mon autorisation.

Cuisiner avec Micheline – © 2009 – 2019

### **DESIGN PAR**

Sébastien Dontigny (<mailto:sebastiendontigny@live.com>)