

# metro



## Côtes levées marinées à la teriyaki

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ★ ☆ 8 Votes



Sans Gluten



Sans Lactose

4	0:10	1:00	3:10
PORTIONS	PRÉPARATION	CUISSON	TEMPS TOTAL

### Ingrédients

1 1/2 l Eau  
(6 tasses)

1 1/3 kg Côtes de flanc de porc frais  
(3 lb)

#### MARINADE :

250 ml Sauce soya  
(1 tasse)

125 ml Vinaigre de riz  
(1/2 tasse)

60 ml Miel  
(1/4 tasse)

60 ml Cassonade  
(1/4 de tasse)

10 ml Gingembre frais, haché  
(2 c. à thé)

### Préparation

Déposer l'eau dans une grande casserole et faire mijoter les côtes levées pendant 40 minutes à couvert.

Préchauffer le barbecue à intensité moyenne.

Dans un plat en verre peu profond, mélanger tous les ingrédients de la marinade. Incorporer les côtes levées égouttées et mariner au réfrigérateur de 2 à 3 heures.

Faire cuire les côtes levées sur la grille huilée du barbecue environ 10 minutes de chaque côté. Badigeonner de marinade uniquement durant la cuisson.

Source : Metro

### Accords vins et mets



#### Fruité et généreux

Ces vins mi-corsés offrent une couleur intense, un nez riche dominé par des arômes de fruits. Ce sont des vins savoureux et accessibles. Catégories de produits : vin rouge, vin rosé.

© Société des alcools du Québec, 2007

---

## Accords bières et mets

---

**5 ml** Sauce Worcestershire  
**(1 c. à thé)**

---

**3** Gousses d'ail, hachées

---

**1** Lime, en jus

---

Au goût poivre du moulin

---



### **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 gluten**

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculés certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

### **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.

---