CÔTES LEVÉES DE PORC

PRÉPARATION: 10 MINUTES

CUISSON: 3 HEURES

6 PORTIONS

Prévoir quelques heures pour faire mariner la viande.

INGRÉDIENTS

2 lb (1 kg) de petites côtes levées ou de bouts de côtes de porc (un carré au complet)

MÉLANGE D'ÉPICES

- ***1 c. à soupe de paprika hongrois ou fumé***
- ***1 c. à soupe de poudre de chili***
- ***3-4 gousses d'ail hachées finement (ou 2 c. à thé de poudre d'ail)***
- ***1 c. à thé de cumin moulu***
- ***1/4 c. à thé de clou de girofle moulu***

SAUCE AIGRE-DOUCE

- ***1/2 tasse de jus d'ananas non sucré***
- ***2 c. à soupe de miel***
- ***2 c. à soupe de vinaigre de vin blanc (ou de vinaigre blanc ordinaire)***
- ***1 c. à thé de poudre de chili biologique***
- ***1/2 c. à thé de poivre***
- ***1/2 c. à thé de flocons de chili***
- ***1 c. à thé de zeste d'orange ou de citron***
- ***1 c. à soupe de concentré (pâte) de tomate***
- ***2 c. à soupe de scotch ou whiskey***

Valeur nutritive

PAR PORTION (1/6 de la recette)

Équivalences rénales : 2,5 éq. protéine

Calories	**253 kcal**
Protéines	**18 g**
Glucides	**7 g**
Fibres	**1 g**
Lipides	**17 g**
Gras saturés	**6 g**
Cholestérol	**66 mg**
Sodium	**118 mg**
Potassium	**331 mg**
Phosphore	**158 mg**

SUGGESTION

Servir avec des quartiers de citron, du riz et de la salade de chou... et savourer l'été !

PRÉPARATION

1. Frotter les deux côtés des côtes levées avec le mélange d'épices. Mettre la viande dans un plat, couvrir de papier d'aluminium et laisser reposer pendant au moins deux heures au frigo. Plus les côtes levées marineront longtemps, plus elles seront savoureuses !
2. Disposer les côtes levées sur une tôle à biscuits tapissée de papier d'aluminium. Les asperger de gouttelettes d'eau.
3. Cuire pendant 2 heures 1/2 à 200° F (four traditionnel).
4. Réunir les ingrédients de la sauce aigre-douce dans un petit mélangeur et actionner l'appareil. Sortir les côtes levées du four et les enrober de sauce; conserver l'excédent de sauce pour badigeonner la viande en cours de cuisson.
5. Hausser le four à 325° F et poursuivre la cuisson des côtes levées pendant une demi-heure. On peut également faire cuire les côtes sur le barbecue, à faible puissance, pendant 15 à 20 minutes, en veillant à les retourner et à les badigeonner deux fois.

Remarque : *Les restes seront très appréciés à l'heure du lunch !*

Source: Osez les saveurs ! Été 2009. ISSN 1918-3038 Osez les saveurs !
© 2010 Communication ebmed Inc. Tous droits réservés. www.ebmed.ca
Pour plus de recettes, visitez www.osezlessaveurs.ca