

Côtes levées épicées des îles (Bedon Gourmand)

Ingrédients

- 1.9 kg de côtes levées de porc, de dos ou de flanc
- 2 1/2 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 2 1/2 c. à soupe de sauce soya
- 1/4 tasse de sirop d'érable
- 1 c. à soupe de vinaigre blanc
- 2 c. à thé de sauce Worcestershire
- 3/4 c. à thé de sauce Tabasco

Préparation

Avant de commencer

Les côtes levées doivent être cuites et marinées pendant une nuit avant d'être grillées sur le barbecue ou dans le four.

Méthode

Précuire

1. Déposer les côtes levées dans une grande casserole et les couvrir à peine d'eau. Porter à ébullition, réduire le feu et mijoter à couvert pendant 45 minutes. Retirer les côtes levées de la casserole et les égoutter (ne pas faire cette étape si cuit à la mijoteuse).

Mariner

1. Dans une assiette peu profonde, mélanger le reste des ingrédients. Ajouter les côtes levées, en les tournant pour bien les enrober. Couvrir et laisser reposer au réfrigérateur pendant la nuit (jusqu'à 48 h).

Cuire au barbecue ou dans le four

1. Déposer les côtes levées sur le gril bien chaud et cuire environ 10-12 minutes de chaque côté, en badigeonnant de la marinade au besoin. Comme alternative, préchauffer le four à 350F (175C). Déposer les côtes levées sur une plaque. Cuire pendant environ 25 minutes, en ajoutant des cuillerées de marinade au besoin (8h à 10h à low pour la mijoteuse).

Marinage: 8 heure

Préparation: 5 minutes

Cuisson: 1h5 (8 à 10 heures à la mijoteuse)

Portions: 5

Source: [SOS Cuisine](#)

