

CÔTES LEVÉES AU MIEL ET À L'AIL

Ingrédients : pour 4 portions

- 3 lb (1,5 kg) de côtes levées de flanc ou de dos

Pour la sauce

- ½ tasse (125 ml) de sauce soya
- ¼ de tasse (60 ml) de miel
- 1 c. à soupe (15 ml) de moutarde de Dijon
- ¼ de tasse (60 ml) de vinaigre de riz
- 2 oignons hachés
- ½ tasse (125 ml) de ketchup
- 1 c. à soupe (15 ml) d'ail haché
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive

Préparation :

- Dans une petite casserole, verser tous les ingrédients de la sauce.
- Porter à ébullition et retirer du feu. Réserver.
- Dans un chaudron d'eau bouillante, faire cuire les côtes levées à couvert de 30 à 45 minutes (*1 heure pour moi*).
- Égoutter les côtes (*et retirer la membrane des os*) et les disposer dans un plat de cuisson.

Pour une cuisson au four

- Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
- Avec la sauce réservée, badigeonner généreusement les côtes de chaque côté.
- Faire cuire au four 15 minutes.
- Terminer la cuisson à la position gril (broil) jusqu'à ce que les côtes levées soient bien grillées de chaque côté

Pour une cuisson au barbecue

- Préchauffer le barbecue.
- Huiler les grilles.
- Faire griller les côtes environ 4 à 5 minutes de chaque côté en les badigeonnant régulièrement de sauce.

- Conserver le reste de la sauce pour accompagner.

Source : Pratico pratiques.com

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le jeudi 9 mai 2013

<http://lafilledelanseauxcoques.blogspot.ca/2013/05/cotes-levees-au-miel-et-lail.html>