Côtes courtes de porc << Baby Back Ribs >>

Mon choix.

Durée totale: 3 h

Temps actif: 20 min

Facile

Ingrédients

Pour 2 personnes

Côtes et marinade sèche

1.2 kg	Côtes levées (côtes de porc) de porc suisse
2 cc	Sel
1 cc	poivre noir
1 cc	paprika en poudre
0.5 cc	paprika fumé en poudre
1/2 cc	Poudre d'ail
0.5 cc	poudre d'oignon
1 1/2 cc	sucre roux
1 pincée	Chili (optionnel)

Glaçure

2 cs	Miel suisse
1 cs	moutarde à gros grains
1 cs	Moutarde de Dijon
1 cs	vinaigre de pomme
2 cs	jus de pomme
20 g	Beurre
1/2 cc	zeste de citron
	Optionnel : poivre frais, un peu de thym

Valeurs nutritives

1 portion contient environ :

810	kcal
53 g	de protéines
25 g	de glucides
55 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Low Carb

Astuce

Retirer la membrane argentée est l'étape la plus importante : sinon, les côtes resteront dures. Plus la cuisson est longue et lente, plus la viande sera tendre. La patience porte ses fruits.

Préparation

1. Retirez la pellicule argentée au dos.

2. Frottez uniformément les côtes avec la marinade sèche.

3 Faites cuire pendant 2,5 à 3 heures à 140 °C (chaleur supérieure et inférieure) (120 °C en mode chaleur tournante), bien emballé dans du papier sulfurisé et du papier d'aluminium.

4 Mélanger le miel, la moutarde, le vinaigre et le jus de pomme, chauffez et incorporez le beurre. Ajoutez le zeste de citron.

5 Déballez les côtes et les badigeonnez généreusement de sauce.

6 Faites caraméliser pendant 8 à 12 minutes à 220 °C (chaleur supérieure).

7 Si vous le souhaitez, badigeonnez-le à nouveau de glaçage, laissez reposer quelques instants, puis découpez-le.