

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.