Short ribs de veau avec marinade fumée et épicée

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 3 h 30 min
Temps actif: 1 h 30 min
Marinage: 2 h 30 min
Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

2.2 kg	short ribs de poitrine de veau suisse
2	gousses d'ail
6 cs	sauce barcecue
1 pointe de couteau	flocons de piment
2 p. de c.	thym séché
2 p. de c.	paprika en poudre, doux
600 g	pommes de terre
2	poivrons jaunes
2	courgettes
4	oignons
300 g	tomates cerises
	sel
	poivre du moulin
3 cs	huile d'olive
33 cl	bière brune
	jus d'un citron vert
2 cs	vinaigre balsamique

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

582	kcal
39 g	de protéines
27 g	de glucides
33 g	de lipides

Contient du gluten
sans lactose

Conseil

Fais mariner la viande toute une nuit après avoir ajouté un tiers de la bière à la marinade.

Préparation

1. Sortir les short ribs du réfrigérateur et les disposer dans un récipient à fond plat.

2. Peler et hacher l'ail, ajouter à la sauce barbecue et mélanger avec les flocons de piment, le thym et le paprika en poudre. En badigeonner les deux côtés des short ribs, couvrir et faire mariner 2-3 heures au réfrigérateur.

3 Garnir une plaque de papier sulfurisé. Déposer les short ribs sur la plaque, la glisser dans la partie inférieure du four préchauffé à 180° C (four à air chaud à 160° C) et cuire pendant env. 3 heures. Arroser les short ribs de bière à deux ou trois reprises.

4 Entretemps, peler les pommes de terre et les couper en fines tranches. Couper les poivrons en lamelles et les courgettes en tranches de l'épaisseur d'un doigt. Peler les oignons et les couper en rondelles. Couper les tomates cerises en deux.

5 Mettre les légumes sur une deuxième plaque garnie de papier sulfurisé. Saler et poivrer, arroser d'huile d'olive et bien mélanger. Enfourner dans la partie supérieure du four et cuire en même temps durant 40-50 minutes supplémentaires.

6 Avant de servir, arroser les légumes de jus de limette et de vinaigre balsamique. Saler les short ribs selon les goûts.