Spare-ribs au four

Mon choix.

Durée totale: 1 h 30 min

Temps actif: 20 min

Marinage: 1 jour

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

2	spare-ribs de porc suisse
1 dl	jus de pomme
1 cs	sucre
4 cs	huile d'olive
2 cc	paprika doux en poudre
3 p. de c.	piment en poudre, fort
2 cs	miel
3 p. de c.	cannelle, moulue
2 cs	romarin, haché
3	gousses d'ail, hachées
3 p. de c.	poivre noir, moulu
2 cc	sel marin

Valeurs nutritives

1 portion (sans pain et salade) contient env.:

533	kcal
26 g	de protéines
14 g	de glucides
42 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Alimentation 100% sans OGM.

Les aliments destinés à nos animaux d'élevage ne contiennent ni organismes génétiquement modifiés (OGM), ni farines animales, ni hormones ou antibiotiques pour stimuler les performances.

Préparation

1. Dans un plat, mélange tous les ingrédients, sauf le sel, et badigeonne les travers de porc avec cette mixture.

2. Couvre ensuite ta viande marinée et mets-la au frigo – si possible pendant un à deux jours. Mets aussi le reste de la marinade au frais.

3 Fais préchauffer le four à 160° C pour les fours à chaleur tournante ou à 180° C pour les fours à chaleur supérieure et inférieure. Recouvre la plaque du four de papier sulfurisé et pose deux petits ramequins allant au four dessus. Sors les spare-ribs du frigo, laisse la marinade s'égoutter un peu et pose tes spare-ribs sur les ramequins. Sale les spare-ribs et mets-les dans un plat au milieu du four.

4 Toutes les 15 minutes environ, badigeonne tes travers de porc avec la marinade.

5 Après 60 à 70 minutes, sors-les du four, découpe-les le long des os, avec un couteau bien aiguisé, et sers-les immédiatement.

Accompagner du pain et de la salade.