



Spare-ribs au four



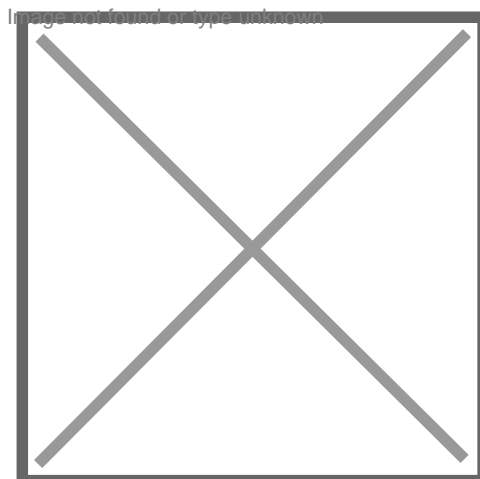
Mon choix.

 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.



Mon choix.

- 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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.