



# Back Ribs de veau à l'ail et aux flocons de piment



La différence est là.

 Durée totale: 40 min

 Temps actif: 40 min

 Marinage: 2 h

 Facile



## Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 kg** back ribs de veau suisse
- 2** gousses d'ail
- 2 brins** thym
- 0.5 cc** paprika en poudre doux
- 2 cs** sauce soja claire
- 2 cc** vinaigre de cidre
- 6 cs** ketchup
- 1 cc** flocons de piment  
sel

## Valeurs nutritives

Une portion (sans la mayonnaise, les tomates et le pain) contient:

- 278** kcal
- 24 g** de protéines
- 6 g** de glucides
- 18 g** de lipides

 Contient du gluten

 sans lactose

## Préparation

- 1 Sortir les back ribs du réfrigérateur et les disposer dans un récipient à fond plat.
- 2 Pour la marinade, peler et hacher grossièrement l'ail, détacher les feuilles de thym des tiges puis mélanger au reste des ingrédients.
- 3 Badigeonner les ribs de marinade de tous les côtés, couvrir et laisser macérer env. 2 heures à température ambiante.
- 4 Allumer le grill pour une cuisson indirecte à feu moyen (180-200° C).
- 5 Y déposer les ribs côté intérieur vers le bas et les laisser griller 15-20 minutes en les retournant plusieurs fois. Placer les ribs du côté cuisson indirecte du grill, badigeonner à nouveau de la marinade restée dans le plat, les saler et les cuire 15-20 minutes supplémentaires.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

- 6 Servir dès que la viande se détache facilement de l'os... bon appétit.  
Accompagner de mayonnaise au citron, de salade de tomates et de pain aux herbes grillé.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.