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

Viande Suisse
Mon choix.

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 gril 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 gril, badigeonner à nouveau de la marinade restée dans le plat, les saler et les cuire 15-20 minutes supplémentaires.

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.