

BOUT DE CÔTES DE DOS MARINÉES

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

897

CALORIES

59 g

PROTÉINES

40 g

GLUCIDES

55 g

MATIÈRES GRASSES

1 heure
PRÉPARATION

4 heures
CUISSON
Attente
24 heures

4
PORTIONS

COUPES



Côte, côtes
levées et
travers

INGRÉDIENTS

4.4 lb	Bouts de côtes de porc du Québec	2 kg
2 tasses	Jus de pomme	500 ml

SAUMURE

16 tasses	Eau	4 L
1/2 tasse	Sucre	125 ml
1/2 tasse	Miel	125 ml
2 c. à table	Fumée liquide	30 ml
2 c. à table	Baies de genièvre, concassées	30 ml
2 c. à table	Poivre, en grains	30 ml
2	Feuilles de laurier	2

ÉPICES À FROTTER

2 c. à table	Poudre d'ail	30 ml
2 c. à table	Poudre d'oignon	30 ml
4 c. à table	Cassonade	60 ml
2 c. à table	Paprika doux	30 ml
1 c. à table	Poivre moulu	15 ml
1 c. à table	Sel fin	15 ml
1 c. à table	Coriandre, moulue	15 ml
4	Citron, le zeste	4

PRÉPARATION

- Dans un contenant, rassembler tous les ingrédients de la saumure.
- Ajouter les bouts de côte et laisser mariner 24 heures.
- Préchauffer le four, la grille au centre à 150 °C (300 °F).
- Retirer la viande de la saumure et, à l'aide d'un linge ou de papier absorbant, éponger la viande. Dans un bol, mélanger la poudre d'ail et d'oignon, la cassonade, le paprika, le poivre, le sel, la coriandre et le zeste de citron.
- De vos mains, frotter la viande du mélange d'épices préparé.
- Dans une rôtissoire, déposer les bouts de côtes, ajouter le jus de pomme, couvrir et laisser cuire au four 3 heures.
- Réduire la température du four à 140 °C (275 °F).
- Découvrir et badigeonner la viande de jus de cuisson, puis laisser cuire encore 1 heure, à découvert.