

CÔTES LEVÉES À LA CORÉENNE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

1873
CALORIES

76 g
PROTÉINES

174 g
GLUCIDES

90 g
MATIÈRES GRASSES

5
minutes
PRÉPARATION

4 heures
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Côte, côtes
levées et
travers

INGRÉDIENTS

CÔTES LEVÉES

6,6 lb	4 morceaux de côtes levées de dos de porc du Québec	3 kg
6 tasses	Bière rousse	1,5 L
1 c. à table	Piments coréens	15 ml
1 tasse	Miel	250 ml
1 tasse	Cassonade	250 ml
2 c. à table	Poivre noir, moulu	30 ml
3	Limes, coupées en quartiers	3
1 c. à table	Coriandre, moulu	15 ml
5	Gousses d'ail, hachées	5
4 c. à table	Gingembre frais, haché	60 ml
2	Gros oignons, hachés	2
2 c. à table	Huile de sésame	30 ml
4 c. à table	Sauce soya	60 ml

ACCOMPAGNEMENT : LÉGUMES CROQUANTS

1	Chou-fleur, taillé en bouquets	1
1	Chou rouge ou vert, en tranches 1/2"	1
2	Oignons rouges, tranchés en fines rondelles	2
2	Gousses d'ail	2
2 c. à table	Gingembre frais, en tranches	30 ml
6 c. à table	Vinaigre de riz	90 ml
6 c. à table	Huile de canola	90 ml
1 c. à thé	Piment coréen, en poudre	5 ml
2 c. à table	Sucre	30 ml
1 c. à thé	Sel	5 ml
1 c. à thé	Poivre du moulin	5 ml

PRÉPARATION

CÔTES LEVÉES

1. Préchauffer le barbecue au maximum.
2. Retirer la membrane intérieure le long des côtes levées.
3. Sur la grille, faire saisir les côtes levées 2 minutes de chaque côté.
4. Dans une rôtissoire, ajouter tous les autres ingrédients et déposer sur le dessus les côtes levées.
5. Couvrir d'un papier d'aluminium.
6. Déposer la rôtissoire dans le barbecue et fermer le couvercle. Baisser le feu pour une cuisson à feu doux 120° C (250° F).

7. **Faire braiser les côtes durant 4 heures, puis sortez la rôtissoire du barbecue.**
8. **Filtrer le jus de cuisson et, dans une casserole, laisser réduire jusqu'à une texture sirupeuse.**
9. **Rectifier l'assaisonnement de la sauce obtenue.**
10. **Sur la grille chaude, badigeonner les côtes levées avec la sauce obtenue. Faire griller 5 minutes de chaque côté et servez.**

LÉGUMES CROQUANTS

1. **Préchauffer le four, la grille au centre à 200° C (400° F).**
2. **Rassembler les légumes dans un bol.**
3. **Dans un robot, mixer l'ail, le gingembre, le vinaigre de riz, l'huile, le piment, le sucre, le sel et le poivre.**
4. **Verser la sauce obtenue sur les légumes pour ensuite les enrober.**
5. **Sur une plaque allant au four, déposer les légumes et laissez cuire au four pendant 30 minutes.**