

Cuisinez!

Côtes levées à la mijoteuse et sauce barbecue maison

Ingrédients

Côtes levées

30 ml (2 c. à soupe) de cassonade
30 ml (2 c. à soupe) de paprika fumé
2 sections de côtes levées de dos de porc d'environ 750 g (1 1½ lb) chacune

Sauce barbecue maison

1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates broyées

125 ml (½ tasse) de vinaigre de cidre
60 ml (¼ tasse) de mélasse de fantaisie
60 ml (¼ tasse) de cassonade
30 ml (2 c. à soupe) d'assaisonnement au chili (ou assaisonnement à la mexicaine)
2,5 ml (½ c. à thé) de fumée liquide*
1 pincée de piment de Cayenne (facultatif)
Poivre et sel

Préparation

Étapes principales

Dans un petit bol, mélanger la cassonade et le paprika fumé.

Saupoudrer sur les côtes levées et frotter pour bien les enrober.

Déposer la viande dans la mijoteuse de manière à ce qu'elle longe la paroi de la cocotte.

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce barbecue.

Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel.

Verser la moitié de la sauce au centre de la mijoteuse et congeler le reste pour un usage futur.

Avec une cuillère, enrober de sauce côtes levées.

Fermer le couvercle et activer la mijoteuse.

Cuire 6 à 8 heures à faible intensité. Le temps de cuisson peut varier d'une mijoteuse à l'autre.

Les côtes levées doivent être tendres, mais sans se détacher trop facilement de l'os.

Servir avec des frites et de la salade de chou.



**où
TROUVER**



La fumée liquide est un aromate obtenu à partir de fumée de différentes essences de bois. On en trouve dans la plupart des épiceries, près des sauces barbecue et des sauces piquantes. Une toute petite quantité suffit à donner un goût de barbecue à une recette cuite au four ou à la mijoteuse.

Valeur nutritionnelle

Recette principale

Calories

492

Protéines

23 g

Lipides

20 g

Glucides

57 g

Fibres

3 g

Sodium

294 mg