

CÔTES LEVÉES DE PORC À LA PROVENÇALE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENTS

Servir accompagné de légumes grillés au pesto.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

987
CALORIES

66 g
PROTÉINES

7 g
GLUCIDES

76 g
MATIÈRES GRASSES

15
minutes
PRÉPARATION

1 heure
30
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Côte, côtes
levées et
travers

INGRÉDIENTS

5 lb	Côtes levées de dos ou de travers de porc du Québec	2,27 kg
En quantité suffisante	Eau	En quantité suffisante
1/4 tasse	Huile d'olive	60 ml
1	Gousse d'ail, hachée	1
1	Grosse tomate mûre, coupée en dés	1
1 tasse	Jus de tomate	250 ml
3 c. à table	Pâte de tomate	45 ml
1 c. à thé	Herbes de Provence séchées	5 ml
3 c. à table	Miel	45 ml
Au goût	Sel et poivre frais moulu	Au goût

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, couvrir d'eau les côtes levées. Porter à ébullition et laisser mijoter doucement de 45 minutes à 1 heure ou jusqu'à ce que les os se détachent. Égoutter.
2. Entre-temps, dans une casserole, à feu moyen, faire chauffer l'huile et y attendre l'ail. Ajouter la tomate, le jus de tomate, la pâte de tomates et les herbes. Porter à ébullition en remuant et laisser mijoter doucement 15 minutes. Incorporer le miel. Saler et poivrer.
3. Préchauffer le barbecue à chaleur moyenne ou placer la grille dans le centre du four et le préchauffer à gril.
4. Dans un plat, enrober les côtes levées de sauce. Griller les côtes de 5 à 6 minutes de chaque côté au barbecue ou sur une plaque au four en les badigeonnant de sauce régulièrement.

TRUC

Pour des côtes levées encore plus savoureuses, remplacer l'eau par un court-bouillon

Il suffit de faire mijoter pendant 30 minutes 2 litres (8 tasses) d'eau avec 1 oignon non-pelé en quartiers, 1 tête d'ail coupée en deux et 2 feuilles de laurier.