

metro



Côtes levées style St-Louis, sauce BBQ à la mangue

Évaluer cette recette ★★★★★ 2 Votes



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:10 PRÉPARATION | 1:05 CUISSON | 1:15 TEMPS TOTAL

Ingrédients

2 kg (4 1/2 lb) Côtes levées de porc style st-louis

2 Oignons, en cubes moyens

2 Feuilles de laurier

2 ml (1/2 c. à thé) Thym séché

5 ml (1 c. à thé) Poivre noir concassé

190 ml (3/4 tasse) Tartinade pêche et mangue

2 Gousses d'ail, hachées

15 ml (1 c. à thé) Menthe fraîche, hachée

Préparation

Couper les côtes levées en sections de 3 ou 4 côtes (os).

Dans un très grand chaudron, déposer les côtes levées et ajouter l'oignon, le laurier, le thym et le poivre. Couvrir le tout d'eau. Porter à ébullition et laisser ensuite mijoter 50 minutes. Il est important que les côtes soient entièrement couvertes de liquide pendant la cuisson.

Entre temps, au robot culinaire, réduire en purée la tartinade de pêches et mangues. Ajouter le reste des ingrédients de la sauce et bien mélanger. Réserver.

Égoutter les côtes levées cuites et les placer dans un grand bol. Laisser évaporer l'excédent d'eau sur les côtes.

Préchauffer le barbecue à intensité moyenne-élevée.

Avec la moitié de la sauce, badigeonner entièrement tous les morceaux de viande.

Cuire les côtes levées sur la grille bien chaude de barbecue environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les os se détachent facilement de la chair. Badigeonner régulièrement durant la cuisson avec le reste de sauce et retourner la viande pour la faire dorer uniformément.

Source : Metro

soupe)

Accords vins et mets

2 ml Piment de cayenne moulu
(1/2 c. à thé)

190 ml Sauce bbq du commerce
(3/4 tasse)

**Fruité et généreux**

Ces vins mi-corsés offrent une couleur intense, un nez riche dominé par des arômes de fruits. Ce sont des vins savoureux et accessibles.

Catégories de produits : vin rouge, vin rosé.

© Société des alcools du Québec, 2007

Accords bières et mets

**Corsée et savoureuse**

Appréciée pour sa texture.

Voici une bière au corps dense et aux saveurs de malt grillé sur fond de chocolat et de café. Son goût est parfois peu ou modérément sucré.

Mentions légales

Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
