



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



RECETTES
TESTÉES
COUP
POUCE

Côtes levées à l'orange

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

INGRÉDIENTS

- 3 lb de côtes levées de porc
- 1/2 tasse de sauce aux haricots noirs et à l'ail
- 1 cuillère à table de zeste d'orange râpé
- 2 cuillères à table de jus d'orange
- 1 cuillère à table de miel liquide
- 2 cuillères à thé de vinaigre de riz ou de cidre
- 1/2 cuillère à thé de sel
- 1 oignon vert coupé en tranches fines

PRÉPARATION

1. Verser suffisamment d'eau dans une rôtissoire peu profonde pour couvrir la paroi jusqu'à une hauteur de 1/2 po (1 cm). Couper les côtes levées en portions de deux côtes. Mettre les côtes levées, le côté chair sur le dessus, en une seule couche dans la rôtissoire. Couvrir et cuire au four préchauffé à 325°F (160°F) de 1 1/4 à 1 1/2 heure ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Mettre les côtes levées dans un grand plat en verre allant au four (jeter le liquide de cuisson).

2. Dans un bol, mélanger la sauce aux haricots, le zeste et le jus d'orange, le miel, le vinaigre de riz et le sel. Réserver 1/4 t (60 ml) de la sauce et la réfrigérer. Badigeonner les côtes levées du reste de la sauce. Couvrir le plat d'une pellicule de plastique et laisser mariner au réfrigérateur pendant 4 heures (retourner et badigeonner les côtes levées une fois). (Vous pouvez préparer les côtes levées jusqu'à cette étape et les couvrir. Elles se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

Préparation	20 minutes
Cuisson	90 minutes
Portion(s)	4 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	1 g
Sodium	845 mg
Protéines	36 g
Calories	560
Total gras	37 g
Cholestérol	84 g
Gras saturés	13 g
Total glucides	20 g

3. Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne-élevée. Mettre les côtes levées sur la grille huilée du barbecue et les badigeonner de la marinade. Fermer le couvercle et cuire de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les côtes levées soient glacées et dorées (les retourner et les badigeonner de la sauce réservée à la mi-cuisson). Servir parsemées de l'oignon vert.