



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

Votre courriel

Je m'inscris!



Côtes levées à la sauce aux haricots noirs à la mijoteuse

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

INGRÉDIENTS

- 3 lb de côtes levées de porc précoupées en portions d'une côte
- 1 1/4 tasse d' eau + 2 c. à tab
- 1 oignon coupé en petits dés
- 2 cuillères à table de sauce aux haricots noirs et à l'ail
- 4 gousses d'ail hachées finement
- 1 cuillère à table de gingembre frais, haché finement
- 1/2 cuillère à thé de pâte de piments (de type sambal oelek)
- 2 cuillères à table de fécule de maïs
- 1 oignon vert coupé en tranches fines

PRÉPARATION

1. Dans la mijoteuse, mélanger les côtes levées avec 1 1/4 t (310 ml) de l'eau, l'oignon, la sauce aux haricots noirs, l'ail, le gingembre, la pâte de piments et le poivre. Couvrir et cuire à faible intensité pendant environ 6 heures ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

2. À l'aide d'une écumoire, mettre les côtes levées dans une assiette et les réserver au chaud. Dégraisser le liquide de cuisson. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la fécule de maïs et le reste de l'eau. Verser ce mélange dans la mijoteuse en fouettant. Couvrir et poursuivre la cuisson à intensité élevée pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Remettre les côtes levées réservées dans la sauce et mélanger pour bien les enrober. Servir les côtes levées parsemées de l'oignon vert.

Le bon truc

Préparation	25 minutes
Cuisson	6 heures & 15 minutes
Portion(s)	6 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Sodium	415 mg
Protéines	24 g
Calories	254
Total gras	15 g
Cholestérol	78 mg
Gras saturés	5 g
Total glucides	5 g

On trouve des côtes levées de porc déjà coupées en portions d'une côte dans la plupart des épiceries asiatiques. Au besoin, on peut aussi demander à notre boucher de les préparer.