



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

Votre courriel

Je m'inscris!



RECETTES
TESTÉES
COUP
POUCE

Côtes levées au miel et au gingembre

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

INGRÉDIENTS

- 4 cuillères à thé de piment de la Jamaïque moulu
- 1 cuillère à thé de sel
- 1 cuillère à thé de poivre
- 5 lb de côtes levées parées
- 1/2 tasse de miel liquide
- 1/4 tasse de sauce barbecue
- 1/4 tasse d' eau
- 3 cuillères à table de gingembres frais , râpé
- 2 cuillères à table de sauce soya

Préparation	15 minutes
Cuisson	3 heures & 20 minutes
Repos	5 minutes
Portion(s)	4 portions

PRÉPARATION

1. Mélanger le piment, le sel et le poivre. Frotter les côtes levées avec le mélange d'épices et les envelopper dans du papier d'aluminium. Cuire au four préchauffé à 275 °F (135 °C) pendant 3 heures ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

2. Réduire en purée le miel, la sauce barbecue, l'eau, le gingembre et la sauce soya. Retirer les côtes levées du four et les badigeonner des 2/3 de la sauce. Cuire les côtes levées à découvert au four préchauffé à 450 °F (230 °C) pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient caramélisées (retourner à la mi-cuisson). Laisser reposer 5 minutes et couper en portions de 1 ou 2 côtes. Mélanger les côtes levées et le reste de la sauce.