



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

Votre courriel

Je m'inscris!



Côtes levées de porc, sauce piquante à l'ananas

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à table de thym séché
- 1 cuillère à thé de poudre d'ail
- 1 cuillère à thé de coriandre moulue
- 3/4 cuillères à thé de sel
- 1/2 cuillère à thé de piment de Cayenne
- 1/2 cuillère à thé de poivre noir du moulin
- 1/2 cuillère à thé de gingembre moulu
- 1/2 cuillère à thé de piment de la Jamaïque moulu
- 1 pincée de muscade moulue
- 4 lb de côtes levées de dos , le gras enlevé
- sauce piquante à l'ananas (voir recette)

PRÉPARATION

1. Dans un petit bol, mélanger le thym, la poudre d'ail, la coriandre, le sel, le piment de cayenne, le poivre, le gingembre, le piment de la Jamaïque et la muscade. Frotter les deux côtés des côtes levées de ce mélange. Couvrir et réfrigérer pendant 2 heures. (Vous pouvez préparer les côtes levées jusqu'à cette étape. elles se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

2. Préparer le barbecue au gaz pour une cuisson indirecte. Mettre les côtes levées, le côté chair dessous, sur la grille huilée du barbecue, du côté éteint. Fermer le couvercle et cuire pendant environ 1 heure 45 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit tendre lorsqu'on la pique à la fourchette et qu'elle se détache facilement du bout des os (retourner les côtes levées à la mi-cuisson). Couper en portions de 1 ou 2 côtes. Servir avec la sauce à l'ananas.

Préparation	30 minutes
Cuisson	1 heure & 45 minutes
Portion(s)	6 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	1 g
Sodium	402 mg
Protéines	25 g
Calories	419
Total gras	30 g
Cholestérol	108 mg
Gras saturés	11 g
Total glucides	11 g