



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

Votre courriel

Je m'inscris!



Côtes levées style Kansas City

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

Cette recette à la mijoteuse qui se congèle saura plaire à toute la famille!

INGRÉDIENTS

- 5 lb de côtes levées de porc (de flanc ou de dos), parées
- 1/4 tasse d' assaisonnement cajun
- 2 tasses de ketchup
- 1/2 tasse de vinaigre de vin rouge
- 2 cuillères à table de sucre
- 2 cuillères à table de sauce Worcestershire
- 1/4 tasse de fécule de maïs
- 1/4 tasse d' eau
- 3 oignons verts coupés en tranches fines
- 1/3 tasse de coriandre fraîche , hachée
- 1/2 piment jalapeno épépiné et haché finement

Cuisson 8 heures & 15 minutes
Portion(s) 12 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	1 g
Sodium	450 mg
Protéines	21 g
Calories	367
Total gras	26 g
Cholestérol	100 mg
Gras saturés	9 g
Total glucides	10 g

PRÉPARATION

1. Couper les côtes levées en portions de 2 côtes et les déposer dans un grand bol. Parsemer de l'assaisonnement cajun et presser pour faire adhérer les épices. Mettre les côtes levées dans une mijoteuse. Dans un bol, mélanger le ketchup, le vinaigre, le sucre et la sauce Worcestershire. Verser sur les côtes et remuer. Couvrir et cuire à faible intensité de 8 à 10 heures ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Dégraisser le liquide de cuisson.

2. Placer les côtes levées dans une assiette de service et les couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. Dans un petit bol, mélanger la fécule et l'eau. À l'aide d'un fouet, incorporer la préparation de fécule à la sauce. Couvrir et poursuivre la cuisson à intensité élevée 15 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Dans un petit bol, mélanger les oignons verts, la

coriandre et le piment. Parsemer les côtes levées de ce mélange. Servir avec la sauce et accompagner de patates pilées. (Les côtes levées et la sauce se conserveront séparément jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur.)