

# Côtes levées de boeuf

Portions: 6,

4 lb de côtes levées de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge

1 1/2 tasse de bouillon de poulet

4 carottes coupées en morceaux

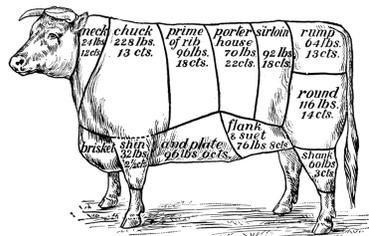
3 gousses d'ail émincées

2 tasses d'oignon coupé en dés

1 cuillère à soupe de thym séché avec du poivre et du sel.

1 cuillère à soupe de thym séché avec du poivre et du sel.

## SHORT RIBS



Placer l'instant pot sur sauté et ajouter de l'huile.. Ajouter les côtes levées dans la casserole et cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées environ 5 minutes de chaque côté. Retirer les côtes de l'instant pot et

les placer sur une assiette. Ajouter l'ail dans l'instant pot et faire sauter pendant 1 minute. Ajouter le thym, les carottes, l'oignon, le poivre et le sel et faire sauter pendant 4 minutes. Ajouter le bouillon et les côtes dans le pot. Cuite 35 minutes sur MANUAL / PRESSURE. Relâcher la pression naturellement puis ouvrir le couvercle.

Traduit de :

**Instant Pot Cookbook: The Best 618 Instant Pot Recipes You'll Ever Eat; Fast, Easy and Delicious Recipes for Health and Rapid Fat Loss with Nutritional Facts for Every Recipe » de Susan Moore.**

.