

Côtes levées barbecue dans l'Instant Pot



Pour plus de photos descriptives visiter cuisineravecmiceline.com

2 portions

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de marinade : 1 à 24 heures

Temps de cuisson total : 60 minutes

Les côtes levées frottées avec le mélange d'épices peuvent mariner jusqu'à 12 heures à l'avance. Les côtes cuites dans l'Instant Pot peuvent être réfrigérées 4 jours ou congelées jusqu'à 6 mois avant de les réchauffer et de les faire griller au four conventionnel ou sur le barbecue.

Vous avez aimé ces côtes... sauvez du temps en préparant une grande quantité de d'épices à frotter « rub » pour vos prochains repas de côtes levées. Il suffira 4 c. à thé d'épices pour 750 g de viande.

750 g de côte de dos de porc

1 grosse gousse d'ail coupée en deux

15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
5 ml (1 c. à thé) de sel
1 ml (1/4 c. à thé) de poivre moulu
5 ml (1 c. à thé) de moutarde sèche
5 ml (1 c. à thé) paprika
1 ml (1/4 thé) paprika fumé
0,5 ml (1/8 c. à thé) Cayenne
500 ml (2 tasses) de jus de pomme
45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de cidre
Sauce barbecue maison de mon blogue ou votre sauce barbecue commercial préférée

1. Insérer un couteau de cuisine dans la membrane du côté des os afin de la dégager pour la retirer. Lorsqu'une partie est dégagée, prenez-la avec un morceau papier absorbant pour éviter qu'elle vous glisse entre les mains.
2. Frotter les côtes avec l'ail. Badigeonner les deux côtés de sirop d'érable.
3. Dans un petit bol, mélanger le sel, le poivre, la moutarde, le paprika, le paprika fumé et la Cayenne et saupoudrer les deux côtés de la viande. Frotter avec le bout des doigts pour faire imprégner dans la viande.
4. Mettre la grille de l'Instant Pot dans la casserole, ajouter le jus de pomme et le vinaigre de cidre et déposer les côtes debout en cercle sur la grille côté chair contre la paroi du bol.
5. Fermer l'autocuiseur avec le bouton en position pression. Sélectionner « pression » ou « manuel », mettre 25 minutes à « high » avec « warm » à « off ». Peser sur « start ». La casserole prendra environ 10 minutes avant de commencer la cuisson. Lorsque l'alarme de fin de cuisson sonne, laisser reposer 15 minutes et évacuer la pression.
6. Préchauffer le barbecue à intensité basse ou placer la grille dans le tiers supérieur du four et préchauffer le four à grill.
7. Retirer délicatement les côtes de l'Instant Pot et déposer sur une plaque. Badigeonner de sauce barbecue et faire griller environ 5 minutes de chaque côté en surveillant fréquemment pour éviter que la sauce brûle.
8. Dès la sortie du four ou du barbecue, badigeonner de sauce juste avant de servir.

Recette de Micheline Mongrain-Dontigny

cuisineravecMicheline.com

