

Côtes levées de porc à l'autocuiseur électrique



Recette par Kraft

Prép.	Prêt en	Portions
15 min	1 10 h min	4 portions de 1/4 de la recette chacune

ce qu'il vous faut

- 1 c. à thé d'assaisonnement au chili
- 1 c. à thé de paprika
- 1/2 c. à thé de poudre d'ail
- 1/4 c. à thé de piment de Cayenne
- 1 lb (450 g) de petites côtes levées de dos de porc
- 1 tasse d'eau
- 1/2 tasse de sauce barbecue HEINZ style Kansas City Douce et fumée

ce qu'il faut faire

Mélanger les assaisonnements secs. Retirer la membrane des côtes; jeter la membrane. (Lire le conseil.) Frotter les deux côtés des côtes du mélange d'assaisonnements.

Ajouter l'eau dans l'autocuiseur électrique. Déposer la grille dans l'autocuiseur; disposer le rang de côtes levées, sur le côté, en courbant le rang pour qu'il épouse la forme de l'autocuiseur. Fermer hermétiquement le couvercle de l'autocuiseur. Régler la valve de libération de vapeur en position Étanchéité. Cuire 25 min en mode VIANDE. Lorsque le temps de cuisson est écoulé, éteindre l'autocuiseur. Laisser l'autocuiseur refroidir naturellement 10 min, puis régler la valve de relâchement de la vapeur à la position de relâchement pour évacuer le reste de la pression. Ouvrir lentement l'autocuiseur.

Entre-temps, chauffer le four à 450 °F. Couvrir de papier d'aluminium une plaque à pâtisserie à rebords; vaporiser d'un enduit à cuisson. Transférer les côtes levées sur la plaque à pâtisserie préparée. Badigeonner les deux côtés des côtes de la sauce barbecue.

Cuire de 10 à 15 min ou jusqu'à ce que la sauce soit chaude et bouillonnante. Couper le rang en portions de 1 à 2 côtes avant de les servir.

Trucs culinaires

Savoir-faire Enlever la membrane des côtes

En commençant par la première côte du rang, faites glisser la pointe arrondie d'un couteau de table sous la membrane pour la détacher de l'os; soulevez délicatement la membrane avec la pointe du couteau jusqu'à ce qu'elle se détache de la côte. Tenez l'extrémité de la membrane avec un essuie-tout, puis tirez fermement. La membrane devrait se détacher en un seul morceau. Si ce n'est pas le cas, vous devrez la retirer en plusieurs morceaux.

Présentation suggérée

Accompagnez ces côtes levées de votre salade de chou préférée.

Nutrition

Portions

4 portions de 1/4 de la recette chacune

Information nutritionnelle

Portion 4 portions de 1/4 de la recette chacune

QUANTITÉ PAR PORTION

Calories	220
----------	-----

% de la valeur quotidienne

Matières grasses	12g
-------------------------	------------

Matières grasses saturées	4g
---------------------------	----

Cholestérol	45mg
--------------------	-------------

Sodium	360mg
---------------	--------------

Glucides	16g
-----------------	------------

Fibres alimentaires	0g
---------------------	----

Sucres	13g
--------	-----

Protéines	13g
------------------	------------

Vitamine A	10 %DV
------------	--------

Vitamine C	2 %DV
------------	-------

Calcium	4 %DV
---------	-------

Fer	8 %DV
-----	-------

L'information nutritionnelle est offerte uniquement à titre de renseignement et indiquée en fonction des ingrédients et de la méthode de cuisson de chaque recette. Cette information peut varier selon le mode de préparation du mets, de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients.