

Spare ribs marinés à la bière

Cuisson au four à 120° C

Mise en place et préparation:
env. 15 min

Macération: env. 12 h ou toute
une nuit

Cuisson au four: env. 3 h

**1½ kg de spare ribs
d'une seule pièce**
(travers de porc)

1½ dl de bière brune

1 c. s. d'huile d'olive

1½ c. s. de miel d'acacia

huile pour la cuisson

1 c. c. de sel

un peu de poivre

1. Mettre la viande dans un grand plat creux. Mélanger la bière et l'huile, verser sur la viande. Laisser mariner env. 12 h à couvert au réfrigérateur en la retournant une fois.
2. Sortir la viande du réfrigérateur env. 1 h avant de la saisir. Préchauffer le four à 120° C. Glisser une plaque chemisée de papier cuisson au milieu du four.
3. Racler l'excédent de marinade, ajouter le miel, réserver. Éponger la viande.
4. Bien faire chauffer un peu d'huile dans une poêle. Saler et poivrer la viande, saisir par portions env. 1 min sur chaque face. Déposer sur la plaque chaude.
5. **Cuisson:** env. 3 h, en badigeonnant la viande 3 fois avec la marinade réservée. Laisser reposer env. 10 min dans le four éteint.

Portion: 514 kcal, lip 32 g, glu 11 g, pro 40 g



L'avis du boucher

Les spare ribs correspondent à l'ensemble des côtes de flanc au niveau du carré de porc. Pour faciliter le service, on peut les couper en deux avant la préparation.