

# CÔTES LEVÉES

## Ingrédients

2 livres de côtes levées

## Marinade sèche

2 cuillerées à soupe de cassonade  
1 cuillerée à soupe d'un mélange de vos épices à steak préférées  
1 cuillerée à soupe de poudre d'ail  
1 cuillerée à soupe de paprika  
2 cuillerées à thé de poudre de chili  
2 cuillerées à thé de moutarde en poudre  
1 cuillerée à thé de sel  
1 cuillerée à thé de poivre moulu  
1 cuillerée à thé de poudre d'oignon  
½ cuillerée à thé de cumin en poudre  
½ cuillerée à thé de curcuma en poudre  
¼ cuillerée à thé de cayenne  
¼ cuillerée à thé de muscade  
¼ cuillerée à thé de girofle en poudre



## Sauce Barbecue<sup>1</sup>

1 tasse de ketchup  
2 cuillerées à soupe de sirop d'érable  
2 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre de pomme  
2 cuillerées à soupe de sauce Worcestershire  
2 cuillerées à soupe de whisky  
1 cuillerée à soupe de poudre de chili  
1 cuillerée à soupe de paprika  
1 cuillerée à soupe de poudre de moutarde  
1 cuillerée à thé de poivre moulu  
3 gousse d'ail, émincées  
¼ tasse de confiture d'abricot (enlever ou broyer les morceaux d'abricot)  
¼ tasse de mélasse

Mélanger les ingrédients de la marinade sèche. Couvrir les côtes de ce mélange, et laisser au moins 1 heure au réfrigérateur. Faire cuire au four préchauffé à 300° F. pendant 2 heures. Pour la sauce barbecue, mélanger les ingrédients, et les faire mijoter pendant 5 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe. Servir les côtes levées telles quelles ou avec la sauce barbecue. Pour 4 à 6 personnes.

## ACTIVITÉS

1. Quelles sont les différentes variétés de côtes que vous pourriez préparer de cette façon?
2. Pourquoi est-ce qu'une température basse de cuisson est importante?
3. Que pourriez-vous ajouter pour avoir une marinade sèche ou une sauce plus piquantes?
4. Quelle variété de côtes a le plus de viande?
5. Préparez la moitié des côtes avec la marinade sèche et l'autre moitié avec la sauce barbecue. Faites une dégustation. Lesquelles préférez-vous?

## Notes

<sup>1</sup> Plutôt que d'utiliser la marinade sèche, on peut préparer la sauce barbecue et faire cuire les côtes en les badigeonnant toutes les 15 minutes de la sauce.