



Porc

Côtes de porc au bbq



2h30 **10 min** **20 min** **2h** **449**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Taillader la surface des côtes de porc avec un couteau pour que la marinade pénètre dans la viande.
- 2 Mélanger la sauce soja, l'huile, le ketchup, le miel et le vinaigre dans un bol. Ajouter l'ail haché et poivrer.
- 3 Déposer les côtes de porc dans un sac de congélation. Verser la marinade dans le sac, fermer et malaxer avec les mains pour que les morceaux soient bien imprégnés.
- 4 Mettre le sac dans un plat et laisser mariner pendant 2h au réfrigérateur.

Étape 2

Cuisson

- 1 Sortir les côtes de porc du sac et faire cuire sur un barbecue chaud, 10 minutes de chaque côté.

Étape 3

Dressage

- 1 Une fois les côtes de porc cuites, débarrasser dans un plat de service et déguster aussitôt.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les côtes de porc

4 unité(s) entière(s)
Côte(s) de porc

Ingrédients pour la marinade

4 c. à soupe **Sauce soja**
4 c. à soupe **Ketchup**
4 c. à soupe **Vinaigre de cidre**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
2 c. à soupe **Miel liquide**
1 **Poivre noir**
1 **Gousse(s) d'ail**