

Plus tendres que tendres : comment faire vos ribs de porc maison ?

Lorsqu'ils sont réussis, les spareribs, ou travers de porc, sont délicieusement tendres et incroyablement savoureux. Bref, un véritable plaisir à dévorer. Mais comment faire justement, pour réussir vos ribs afin qu'ils soient si juteux à l'intérieur et si bien grillés à l'extérieur ?

COMMENT FAIRE DES RIBS MAISON ?

- Épongez-les avec du papier absorbant et découpez avec un couteau le gras et les petits morceaux de viande qui dépassent.
- Vous devez maintenant retirer la membrane. C'est un peu plus difficile, mais essentiel pour préparer des travers de porc. Glissez l'arrière du couteau entre la membrane et le premier os, du côté le plus large de votre spareribs, et tirez doucement la membrane en direction de l'autre côté.

TRAVERS DE PORC AU BARBECUE

L'arrivée des beaux jours lance la saison des barbecues, et des travers de porc grillés ne doivent pas manquer au menu. Pour la cuisson de vos ribs au barbecue, vous avez plusieurs options :

- Faire griller les travers de porc directement : c'est une cuisson au barbecue classique, en plaçant la viande au-dessus des braises. Toutefois, avec des ribs, veillez bien à installer la grille de cuisson le plus haut possible ou ils risquent de carboniser très vite.
- Faire cuire les ribs indirectement : cette méthode est possible uniquement avec un barbecue équipé d'un couvercle. Rassemblez les braises d'un côté du barbecue, et posez la viande de l'autre côté de la grille. Placez éventuellement un plat en aluminium en dessous afin de récupérer la graisse. Vous pouvez remplir le plat d'un liquide pour éviter que la viande ne se dessèche (utilisez de l'eau par exemple, ou quelque chose de plus savoureux comme de la bière).

Astuce : arrosez vos BBQ-ribs avec de la marinade toutes les 5 minutes environ, et retournez la viande régulièrement.

Mmmh, des ribs marinés !

Lorsqu'elle est marinée, votre viande est plus tendre et plus savoureuse. Vous pouvez vous laisser tenter par une marinade au miel classique, mais n'hésitez pas à expérimenter, par exemple avec des piments, un sirop sucré, de la gelée, de la sauce soja ou de la moutarde.

Pour avoir des ribs marinés, il faut d'abord préparer la marinade pour vos ribs, évidemment. Vous avez besoin de 3 éléments de base :

- 1 dose d'un ingrédient acide (comme du vinaigre ou du jus de citron),
- 1 dose d'un ingrédient gras (l'huile de votre choix)
- 1 à 2 doses d'ingrédients pour le goût (comme des épices ou des oignons).

Combien de temps faut-il laisser mariner la viande ?

Plus le morceau de viande est mince, moins longtemps il doit mariner. Attention aux ingrédients au goût fort : ils peuvent rendre la marinade trop dominante. Et les ingrédients acides peuvent rendre la viande trop pâteuse ou un peu trop sèche.

Laissez mariner :

les fruits de mer et les filets de poisson : 15 – 30 minutes ;

- la viande coupée fine et sans os (filet de poulet, bifteck, filet de porc, ...) : 1 à 3 heures ;
- les grands morceaux de viande avec ou sans os (ribs, poulet entier, rosbif, gigot d'agneau, ...) : 2 à 6 heures.

**BIEN
DECHEZ
NOUS**

Marinade bière-estragon

Ingrédients

1 petite bouteille de bière foncée
 2 gousses d'ail pressées
 1 c à s d'estragon séché
 3 c à s de vinaigre balsamique

Recette

Mélangez les ingrédients pour la marinade dans un bol, mettez la viande dans un plat et nappez-la de la marinade. Laissez mariner au moins 2 heures dans le frigo à couvert.

Spicy marinade

Ingrédients

1dl de ketchup
 1dl de vinaigre de vin blanc
 ½ dl de sauce soja
 ½ dl de miel
 sambal à volonté
 gros sel

Recette

Faites la marinade en mélangeant le ketchup, le vinaigre, le miel, la sauce soja, le sambal et le sel. Laissez mariner les ribs dans $\frac{3}{4}$ de la marinade, de préférence 24 h.

NOS MEILLEURES RECETTES DE RIBS

Côtes de porc marinées et riz aromatisé

Ingrédients

1 kg de côtes de porc (os inclus)
 240 g de riz complet
 1 litre de bouillon de légumes
 1 petit oignon rouge finement haché
 1 concombre
 8 càs d'herbes hachées (aneth, cerfeuil, persil, menthe...)
 2 feuilles de laurier
 1 càs d'huile d'olive
 Sel et poivre

Pour la marinade:

200 ml de ketchup de tomates
 3 gousses d'ail
 4 cm de gingembre
 3 càs d'huile de tournesol
 2 càs de vinaigre de vin rouge
 2 càs de miel
 2 càc de poivre noir du moulin
 1 càc de poudre de curry
 ½ càc de sel

Recette

Préparez d'abord la marinade.

Pressez l'ail et râpez finement le gingembre.

Mélangez avec le reste des ingrédients dans un bol et versez le tout sur les côtes. Laissez mariner au réfrigérateur, durant 3 heures si possible.

Entre temps, préparez le riz. Faites chauffer 1 càs d'huile d'olive dans une marmite et faites-y revenir l'oignon.

Ajoutez les feuilles de laurier et le riz. Incorporez 1 L de bouillon de légumes et faites cuire le riz en suivant les instructions sur l'emballage.

Coupez le concombre en petit morceaux et hachez les herbes fraîches. Laissez le riz refroidir un peu et ajoutez ensuite le concombre et les herbes fraîches. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

Après avoir mariné, laissez les côtes de porc s'égoutter à température ambiante.

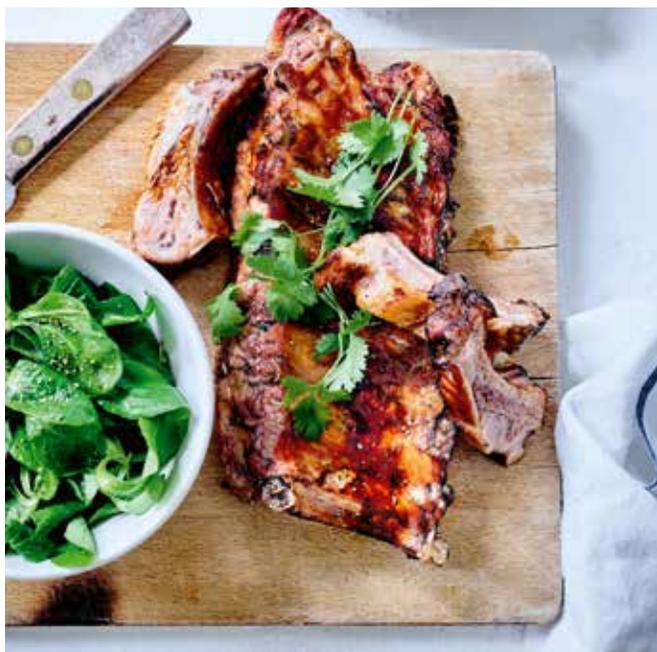
Placez-les sur une grille huilée. Comptez un temps de cuisson de 15 à 20 minutes, dépendant de l'épaisseur des côtes. Retournez-les de temps en temps en les enduisant à chaque fois de mari-



nade. Contrôlez si la viande ne brûle pas, sinon remontez la grille.

Préparez la sauce en réchauffant le reste de marinade dans une petite casserole. Laissez cuire à feu doux quelques minutes.

Ribs au miel en cuisson lente



Des travers de porc qui fondent en bouche, ça vous tente ? Préparer des ribs n'est pas compliqué du tout, il suffit d'avoir un petit peu de patience. Savourez ces ribs au miel en cuisson lente. Bon appétit !

Ingrédients

2 kg de travers de porc (ribs)
2 dl de ketchup
6 càs de miel
3 càs de vinaigre
2 gousses d'ail, ciselées
Sel
Piment selon votre goût
Quelques branches de coriandre

Préparation

La veille :

Mélangez tous les ingrédients de la marinade : ketchup, miel, vinaigre, ail, sel, piment.

Placez les ribs sur une grande feuille d'aluminium et versez la marinade par-dessus. Refermez l'aluminium comme pour faire une papillote.

Enfournez pendant 3 heures dans un four préchauffé à 100 °C. Éteignez ensuite le four et laissez les ribs refroidir dedans durant la nuit.

Le jour même :

Faites brièvement griller les ribs sur le BBQ.

Finissez avec quelques branches de coriandre et servez avec une pomme de terre farcie ou en chemise et une salade fraîche.

Côtelettes sucrées et salade de chou

Ingrédients

1,5 kg de côtes de porc
2 carottes
½ chou rouge
1 petit oignon
1 càs d'aneth hachée
2 càs de raisins secs
2 càs de mayonnaise
2 càs de yaourt nature
2 càc de graines de cumin
Sel et poivre

Pour la marinade :

2 gousses d'ail
2 càs de sauce barbecue
4 càs de miel
2 càs de cassonade
1 càs de poudre de paprika fumé
1 càs de vinaigre de vin blanc
1 càs d'huile d'olive

Préparation

Pour la marinade, hachez finement l'ail et mélangez-le au reste des ingrédients.

Posez les côtelettes dans un grand plat et versez la marinade par-dessus. Recouvrez et laissez mariner 1 nuit au réfrigérateur. Ne placez pas le gril du barbecue trop près du charbon. Sortez les côtelettes de la marinade et faites-les cuire pendant environ 25 minutes. Retournez-les régulièrement et badigeonnez-les de marinade toutes les 5 à 7 minutes.



Pendant ce temps, préparez la salade de chou:

Épluchez et râpez les carottes.

Épluchez l'oignon et coupez-le en fines rondelles.

Nettoyez le chou rouge et coupez-le en fines lamelles.

Mélangez tous les légumes avec les raisins secs, l'aneth et le cumin.

Mélangez la mayonnaise et le yaourt et assaisonnez de sel et poivre.

Servez vos côtelettes de porc avec la salade de chou et la sauce.

Plates-côtes de porc au BBQ, salade de céleri-rave

Ingrédients

Pour les plates-côtes de porc :

± 800 g de plates-côtes de porc

du poivre

du sel

60 g d'herbes de Provence

0,6 dl d'huile d'olive

le jus d'un citron

Pour la salade de céleri-rave :

¼ de céleri-rave épluché

1 petit piment fort épépiné et haché menu

2 poires à chair ferme (Durondeau), coupées en brunoise

une poignée de persil plat haché

1 c. à s. de vinaigre

1 c. à s. de moutarde à l'ancienne

du poivre

du sel

Préparation

Salez et poivrez les côtes de porc, parsemez-les d'herbes de Provence. Laissez-les prendre saveur pendant au moins 30 minutes. Ensuite, cuisez-les pendant 45 minutes au barbecue, sur une grille pas trop rapprochée des braises. Arrosez-les régulièrement du mélange d'huile d'olive et de jus de citron.

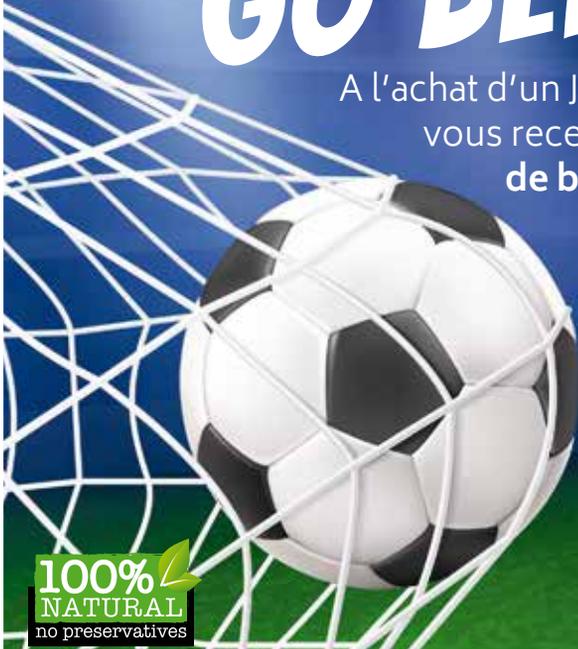


Entre-temps, préparez la salade de céleri-rave. Râpez le céleri-rave puis incorporez-y le reste des ingrédients. Servez avec des rondelles de baguette grillées au BBQ



GO BELGIUM GO !

A l'achat d'un Jambon Ganda (ou 2 demi blocs)
vous recevrez **gratuitement 12 sets**
de bracelets EURO 2021*



* Valable à partir de
10/05/2021 au 21/05/2021



100%

NATURAL

no preservatives

www.ganda.be

