



Temps de préparation : 5 MIN

Temps de cuisson : 30 MIN

Portions : 4

Ingrédients :

- *2 lb (1 kg) de dos de porc, coupées en 4 sections*
- *1 pot de sauce VH[®] pour cuisson Miel et ail*

Étapes :

- 1. Faire bouillir les côtes pendant au moins 15 minutes ou jusqu'à 60 minutes. Égoutter.*
- 2. Vaporiser la grille avec de l'enduit à cuisson antiadhésif PAM[®]. Préchauffer à intensité moyenne.*
- 3. Faire bouillir la sauce VH[®] miel et ail pendant 3 à 5 minutes. Ajouter les côtes, mélanger et faire bouillir pendant 3 minutes.*
- 4. Faire griller sur le barbecue ou au four à « broil » pendant 3 à 4 minutes par côté en les badigeonnant avec la sauce.*



Tendres côtes levées miel et ail

Remarque : Faire bouillir les côtes plus longtemps les rendra plus tendres.