

RIBS DE BŒUF CARAMÉLISÉS QUI FONT FONDRE LES PAPILLES



4 épicuriens



5h30



CE QU'IL TE FAUT

- 2,5 kg de côtes levées de bœuf

La marinade :

- 2 c. à soupe de moutarde
- 3 c. à soupe de miel
- 6 c. à soupe de ketchup
- 3 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à café de fécule de maïs
- Quelques brins de thym
- 3 gousses d'ail pressées
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 c. à café du mélange

J'en pince pour toi

ACTION !

- Prépare la marinade : dans un grand bol, mélange tous les ingrédients. Oui, tous, même les épices magiques !
- Habille tes ribs : plonge-les dans la marinade, masse-les un peu comme si tu leur faisais un spa gourmand.
- Patience, jeune padawan : couvre, et laisse mariner 2 heures au frigo. Oui, c'est long... mais ton futur-toi te remerciera.
- Chauffe ton four à 150 °C (th. 5).
- Enfourne la bête : laisse les ribs cuire 5 heures, en les retournant et en les badigeonnant régulièrement avec le reste de marinade. Oui, ça sentira tellement bon que tu risques de grignoter un petit bout avant l'heure...



ASTUCE ÉPICURIEUSE

Plus tu badigeonnes, plus le caramel et les épices "J'en pince pour toi" font leur show. Tu vas te régaler, promis !

