

Spare ribs basse température et roties au barbecue, sauce à l'orange

C'est l'été! Donc profitons au maximum de notre jardin et surtout de notre barbecue. Ces Spare ribs, préalablement préparés basse température avant de finir en cuisson au barbecue sont d'une tendresse exceptionnelle. Accompagnés de leur sauce à l'orange et d'un taboulé rafraîchissant ils feront le délice de toute la tablée!



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.

Pour plus de renseignements sur la cuisine sous vide basse température cliquez [ici](#).



Spare Ribs basse température

Ingrédients pour les Spare Ribs (8 personnes)

Pour les travers et la marinade (la recette de la marinade est tiré de l'excellent livre de Bernard Laurence » Le grain de sel de Bernard »).

- 3 kg de travers de porc
- 300 g de miel ou de sirop d'érable
- 100 g de cassonade
- 50 g de ketchup
- 120 g de whisky
- une cuillerée à soupe de paprika fort
- une cuillerée à café de sauce Worcestershire
- 25 g de vinaigre de riz



Spare Ribs



Ingrédients

Pour la sauce à l'orange:

- oranges (en tout il vous faudra 120 g de jus et le zeste des oranges que vous aurez pressées)
- 125 g de sucre de palme
- 10 g de sauce soja salée
- 10 g de sauce soja sucrée

- poivre du timut (vous pouvez vous en procurer sur le site suivant: **thiercelin1809**)



Ingrédients de la Sauce à l'orange

Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche de bien meilleure qualité (et qui vous permettra aussi de mettre des liquides sous vide) je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**



Home de Multivac

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Aicok Cuiser Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

Préparation:

Le porc va donc cuire pendant 18 h basse température. Puis il sera plongé quelques heures dans la marinade et vous terminerez la cuisson en le grillant au barbecue. Donc commencez la cuisson basse température la veille du repas!

Commencez par préparer la marinade:

- Mettez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez les.



Mixez tous les ingrédients
de la marinade

- Puis coupez vos travers de porc en quatre portions chacun. A l'aide d'un pinceau badigeonnez les de la marinade. Attention n'en mettez pas de trop car sinon cela posera un problème: lors de la mise sous vide la marinade superflue risque d'être aspirée par la machine à mettre sous vide et de l'encrasser.



Puis coupez vos travers de
porc en quatre portions
chacun

- Mettez les travers sous vide à l'aide de votre scelleuse.



Mettez les travers sous vide à l'aide de votre scelleuse.

- Cuire les Spare Ribs 18 heures à 68°.



Cuire sous vide basse température

- Lorsque les Spare Ribs sont cuits, déposez les dans un grand plat et enrobez les de la marinade restante. Filmez le plat et mettez au frais 4 heures.



Versez la marinade sur les Spare Ribs cuits



Filmez et mettre au frais

Passons à la préparation de la sauce à l'orange: vous pouvez la préparer la veille.

- Râpez le sucre de palme à l'aide d'un robot mixeur: il est assez dur donc le râper à la main est assez fatiguant.



Râpez le sucre à l'aide d'un robot mixeur

- Zestez les oranges.



Zestez les oranges

- Puis pressez les pour obtenir 120 g de jus.



Puis pressez les pour obtenir 100 g de jus.

- Mettez tous les ingrédients de la sauce dans une casserole (sauf le poivre que vous ajouterez en fin de cuisson). Portez la à ébullition pendant 3 à 5 minutes. Surveillez bien la cuisson pour qu'elle ne cuise pas de trop et se mette à caraméliser: cela amènerait un petit gout amer pas très agréable.



Mettez tous les ingrédients de la sauce dans une casserole

- Puis réservez la sauce au frais. Vous pouvez selon votre goût filtrer la sauce si vous le désirez ou garder les petits morceaux de zeste. N'oubliez pas de la poivrer.



La sauce est terminée

- Vous n'avez plus qu'à préparer les braises de votre barbecue et cuire les Spare Ribs quelques minutes pour qu'ils prennent une jolie coloration et ce petit gout fumé typique de la cuisson au barbecue!



Servez les avec la sauce et un petit taboulé..



Porc laqué aux cacahuètes sous vide basse température

Voici une recette qui vous demandera très peu de temps de travail pour un résultat exceptionnel grâce à la cuisson sous vide basse température. Un fois de plus vous allez être conquis par le moelleux ultra fondant de la viande cuite avec ce mode de cuisson.



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.

Pour plus de renseignements sur la cuisine sous vide basse température cliquez [ici](#).



Porc laqué au cacahuètes sous vide basse température

Ingrédients (pour 5 personnes)

- 1, 5 kg de rôti de porc (demandez à votre boucher de garder les os sur le rôti). Vous pouvez tout à fait remplacer le rôti par des spares ribs. Dans ce cas finissez la cuisson au barbecue et non au four: c'est super bon!
- 3 étoiles de badiane

Pour la marinade:

- 1,5 dl de vinaigre: prenez un excellent vinaigre rouge ou blanc. Vous pouvez également en choisir un parfumé (j'ai utilisé ici le vinaigre citron et pamplemousse de la marque » A l'Olivier »)
- 150 g de miel
- 2 cuillères à soupe de soja sucré
- une cuillère à soupe de mirin (vous en trouverez facilement dans les épiceries japonaises ou à votre

supermarché au rayon asiatique)

- 2 cuillérées à soupe de beurre de cacahuète
- 3 étoiles de badiane
- une vingtaine de graines de poivre: n'hésitez pas à mélanger à la fois du poivre noir mais aussi des poivres plus spéciaux comme le poivre du thymut ou de sechuan.
- quelques graines de coriandre ou de cardamome

Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche de bien meilleure qualité (et qui vous permettra aussi de mettre des liquides sous vide) je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo "**Gourmantissimes50**"



Home de Multivac

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Aicok Cuisueur Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

Préparation:

- Mettre tous les ingrédients de la marinade dans une casserole et faire fondre à feu doux pour que tout soit bien homogène. Puis laissez refroidir.



Faire fondre à feu doux

- Badigeonnez légèrement le rôti avec un peu de marinade. Réservez le reste de la marinade pour la fin de cuisson au four.



Badigeonnez légèrement le rôti

- Mettre le rôti sous vide avec les trois étoiles de badiane.



Mettre sous vide

- Cuire le rôti sous vide basse température à 64° pendant 17 heures (j'ai bien marqué 17 heures: ce n'est pas une erreur!).



Cuire sous vide
basse température

- Sortez le rôti du sachet puis badigeonnez le généreusement avec le reste de la marinade.



Badigeonnez avec le reste de
la marinade

- Enfournez à 170° pendant 10 à 15 mn. Surveillez la cuisson pour que cela ne caramélise pas trop. Et voilà le résultat: une viande ultra fondante et très parfumée...Vous allez vous régaler. Servez le par exemple avec des nouilles chinoises cuites à l'eau puis revenues à la poêle avec un poivron, une échalote, un oignon et quelques feuilles de basilic thaïlandais.

