

ELDORATV

RIBS DE BŒUF ET SAUCE BARBECUE

Ingrédients (Pour 4 personnes)

- 2 kg de plat de côte
- Pour la marinade
- 8 framboises
- 8 mûres
- 3 c. à s. de ketchup
- 3 c. à s. de moutarde
- 1 bouquet de persil plat ciselé
- 1 c. à c. d'ail en poudre
- 2 c. à c. de paprika
- 2 c. à c. de curry
- Sel, poivre
- 1 dl d huile d olive
- 2 dl de vinaigre balsamique
- 2 dl de sauce soja

Préparation:

Préchauffer le four à 80°C.

Dans un saladier, écraser les framboises et les mûres, ajouter le ketchup, la moutarde et mélanger. Ajouter le persil, les épices, le vinaigre, l'huile d'olive et la sauce soja. Bien mélanger.

Badigeonner généreusement la viande avec la sauce et cuire 3 heures à 80 °C. Réserver le reste de la sauce au frais.

Découper la viande et servir avec le reste de sauce. Accompagner d'épis de maïs grillé et d'une salade verte.

