

# #les petits moments

FRIGIDAIRE  
GALLERY

Recette

7 / 7

\*Recette pour vidéo 7  
La journée de popote



## Rôti de palette au four

4 portions

Préparation 10 min

Cuisson 3 heures

Prix 2,85\$ par portion

### INGRÉDIENTS

- 3 oignons rouges en rondelles
- 3 kg (6 lb) de rôti de bas de palette de bœuf
- 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau
- 30 ml (2 c. à soupe) d'herbes de Provence
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce anglaise (de type Worcestershire)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'épices à steak

### PRÉPARATION

- Couvrir le fond d'une rôtissoire avec les rondelles d'oignons et y déposer le rôti.
- Dans un petit bol, former une pâte avec le reste des ingrédients et l'étendre sur la viande.
- Couvrir de papier d'aluminium et cuire au four préchauffé à 180° C (350° F) de 3 heures à 3 heures 30, ou jusqu'à ce que la viande se défasse facilement à la fourchette.
- Servir avec des pommes de terre grelots et des haricots verts cuits à la vapeur.
- Conserver les restants de rôti pour préparer les pappardelles au bœuf effiloché et la soupe au bœuf et à l'orge.

### VALEUR NUTRITIVE (PAR PORTION)

287 Calories  
Protéines 39 g  
Lipides 13 g  
Glucides 2 g  
Fibres 1 g  
Sodium 383 mg



Télé-Québec

Crédit recette & photo:  
Cuisine futée & Télé-Québec