



Rôti de palette teriyaki au miel avec... 5 ingrédients!

[RECETTES](#) - [MIJOTEUSE](#) - [REPAS](#) - [THÉMATIQUES](#) - [VIANDES](#)



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION :
5 MIN

TEMPS DE CUISSON :

8H

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- Un filet d'huile
- Sel
- Un rôti de palette de 900 grammes à 1 kilo
- 2 sachets de sauce pour sauté teriyaki au miel Blue Dragon de 140 ml
- 1 c. soupe de sauce soya
- 2 gousses d'ail, hachées finement

Accompagnements :

Riz blanc cuit, coriandre fraîche, oignons verts ciselés, légumes au choix (j'aime bien utiliser les légumes style asiatique congelés que je fais revenir rapidement dans le poêlon dans un peu d'huile de sésame).

Préparation

1. Mettre le rôti de palette dans le fond de la mijoteuse.
2. Verser la sauce sur le rôti avec le sel. N'ajoutez pas d'autres liquides!
3. Laisser mijoter à feu doux toute la journée (6 à 8 h). Pour la version au four, mettre les

ingrédients dans une papillote de papier d'aluminium et laisser au four, à 300F, pendant 3 heures.

4. Servir avec du riz et des légumes.