

Rôti de palette avec sauce aux arachides

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



NOMBRE DE PORTION : 6-8

TEMPS DE PRÉPARATION :
20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 3H 10 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 1 rôti de palette sans os de 3 livres
 - Sel et poivre
 - Filet d'huile d'olive
 - 1/4 tasse de pâte de cari
 - 2 tasses de bouillon de boeuf
 - 1 conserve de lait de coco
 - 3/4 tasse de beurre d'arachide*
 - 3 c. soupe de sauce soya
 - 2 c. soupe de miel
 - 1 c. soupe de gingembre frais, râpé
 - Le jus d'une demi-lime
 - Poivron rouge, pois sucrés, arachides, coriandre fraîche
- *Ajouter 1/4 tasse si vous êtes super amateur de beurre d'arachides

Préparation

1. Préchauffer le four à 300 F.
2. Dans un plat en fonte émaillée, faire chauffer un peu d'huile sur le poêle. Saler et poivrer la pièce de viande et faire saisir quelques minutes des deux côtés.
3. Ajouter le bouillon et la pâte de cari. Bien mélanger.
4. Couvrir le plat et le mettre au four.
5. Cuire pendant 3h00 ou jusqu'à ce que la viande se défasse à la fourchette.
6. Sortir du four et défaire la viande.
7. Ajouter le lait de coco, la sauce soya, le beurre d'arachide, le miel et le jus de lime. Bien brasser jusqu'à ce que tout soit bien incorporer et que le beurre d'arachides soit bien fondu.
8. Servir sur du riz ou des nouilles de riz.
9. Garnir de lanières de poivrons grillés, d'arachides concassées, de feuille de coriandre et de pois sucrés coupés en lanières.