

RÔTI DE PALETTE DE PORC AUX CÂPRES ET CITRON

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir le plat accompagné de pâtes ou de riz.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

457

CALORIES

34 g

PROTÉINES

26 g

GLUCIDES

22 g

MATIÈRES GRASSES

10
minutes
PRÉPARATION

4 heures
CUISSON

6
PORTIONS

COUPES



Épaule

INGRÉDIENTS

2,2 lb	Rôti de palette de porc du Québec	1 kg
2 c. à table	Corps gras de votre choix (beurre, huile d'olive ou beurre de cacao Mycryo)	30 ml
6	Citrons, coupés en deux	6
2	Oignons hachés	2
3	Gousses d'ail, hachées	3
1 tasse	Bouillon de légumes	250 ml
1/2 tasse	Vin blanc sec	125 ml
2	Branches de thym, effeuillées	2
1	Branche de romarin, effeuillée	1
3 c. à table	Câpres	45 ml
6 c. à table	Sirop d'érable	90 ml
2	Pincées de piment de Cayenne	2
1 c. à thé	Sel	5 ml
1 c. à thé	Poivre du moulin	5 ml
1 c. à table	Fécule de maïs	15 ml
6 c. à table	Crème 35%	90 ml

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four, la grille au centre à 160° C (325° F).
2. Dans une poêle chaude, faire saisir le rôti de palette 2 minutes de chaque côté, dans le gras de votre choix.
3. Dans un plat allant au four, déposer le rôti de palette.
4. Dans la même poêle faire colorer les citrons côté chair. Ajouter les citrons autour de la viande dans le plat.
5. Ajouter l'oignon, l'ail, le bouillon, le vin blanc, le thym, le romarin, les câpres, le sirop d'érable, le piment de Cayenne, le sel et le poivre.
6. Couvrir le plat d'un papier d'aluminium et laisser cuire au four pendant 4 heures.
7. Récupérer le jus de cuisson dans une casserole.
8. Dans un bol, diluer la fécule dans un peu d'eau.
9. Ajouter la fécule diluée et la crème au jus de cuisson, porter à ébullition et laisser bouillir 1 minute. Vérifier l'assaisonnement.
10. Verser la sauce sur la viande.