



Rôti de palette à la bière à l'autocuiseur

PORTIONS
4

TEMPS DE
PRÉPARATION
15 minutes

TEMPS DE
CUISSON
1 heures 50
minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 606; protéines 58 g; M.G. 17 g; glucides 50 g; fibres 6 g; fer 7 mg; calcium 90 mg; sodium 442 mg

Ingrédients

- 1 rôti de palette congelé de 1 kg (environ 2 1/4 lb)
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de boeuf
- 250 ml (1 tasse) de bière brune
- 1 oignon haché
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
- Sel et poivre au goût
- 4 pommes de terre à chair jaune coupées en quartiers
- 4 carottes coupées en tronçons

Étapes

- 1 Avant de commencer la recette, s'assurer que la soupape à flotteur de l'autocuiseur est bien dégagée et que rien ne bloque l'ouverture. S'assurer également que la poignée d'évacuation de la vapeur est à la position «Sealing».
- 2 Dans le contenant de l'autocuiseur, déposer le rôti de palette. Ajouter le bouillon, la bière, l'oignon et l'ail, en s'assurant de ne pas remplir l'autocuiseur plus qu'aux deux tiers. Saler et poivrer.
- 3 Fermer hermétiquement l'autocuiseur en tournant le couvercle.
- 4 Appuyer sur la touche «Pressure cooking» et cuire 1 heure 30 minutes à haute pression («High»). Ne jamais ouvrir le couvercle pendant qu'il y a de la pression.
- 5 Une fois la cuisson terminée, évacuer la pression rapidement en tournant la poignée d'évacuation de la vapeur jusqu'à la position «Venting» avant d'ouvrir le couvercle. Faire attention de ne pas placer les mains ou le visage au-dessus de la poignée.
- 6 Ajouter les pommes de terre et les carottes dans l'autocuiseur.
- 7 Fermer hermétiquement l'autocuiseur en tournant le couvercle.
- 8 Appuyer sur la touche «Pressure cooking» et cuire 20 minutes à haute pression («High»). Ne jamais ouvrir le couvercle pendant qu'il y a de la pression.
- 9 Une fois la cuisson terminée, laisser la pression descendre naturellement avant d'ouvrir le couvercle, jusqu'à ce que

la soupape à flotteur redescende (cela peut prendre entre 10 et 30 minutes).