

## **Rôti de palette teriyaki au miel avec... 2 ingrédients!**

RECETTES - MIJOTEUSE - REPAS - THÉMATIQUES - VIANDES



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION :  
3 MIN

TEMPS DE CUISSON :  
8 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

### **Ingrédients**

---

- Un rôti de palette avec l'os d'une bonne grosseur
- 1 sachet de sauce pour sauté teriyaki au miel Blue Dragon
- 1 c. à thé de sel

### **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 vapeur.