

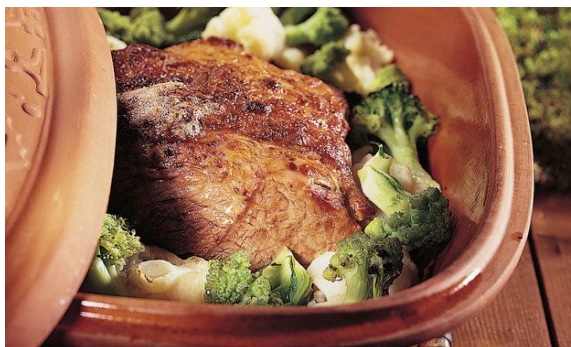
## Rôti diablo

### Ingrédients

Pour 1 braisière d'env. 3 litres

Pour 6 personnes

- 1 rôti de veau (épais d'épaule, par ex.), env. 1 kg
- 2 cs de moutarde
- 2 cc de sel
- poivre du moulin
- 1 citron, un peu de zeste râpé et 1 cc de jus
- quelques flocons de beurre
- 1 petit chou-fleur, 1 petit romanesco et 1 petit brocoli (1 kg), détaillés en bouquets, blanchis



### Préparation

1. Humidifier la braisière 1 à 2 heures à l'avance.
2. Rôti: sortir du réfrigérateur env. 1 heure avant de l'apprêter. Mélanger la moutarde, le sel, le poivre, le zeste et le jus de citron, en badigeonner le rôti et déposer celui-ci dans la braisière. Garnir de flocons de beurre et poser le couvercle.
3. Glisser sur la grille inférieure du four froid. Régler la température sur 200 °C, braiser 1 h 1/2.
4. Après 1h, ajouter les légumes blanchis et terminer la cuisson à découvert. Sortir du four, laisser reposer 5 minutes. Découper le rôti en tranches et servir avec les légumes et le jus de cuisson.

### Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 212 kcal; protéines: 40 g; lipides: 4 g; glucides: 4 g.