

# Palette à la diable

Bonjour à toutes et tous

Je ne sais pas si c'est dû au temps gris des derniers jours, ou parce qu'il y a une nette accumulation de contrariétés à la maison, mais ces derniers temps, j'ai le moral en berne. Plutôt que me laisser déprimer, j'ai tendance à chercher des petits éléments « remonte-moral ». Un bon petit plat salé un brin terroir rétro, par exemple, cela marche bien ^^

Même si je n'apprécie plus trop la viande, il y a quelques recettes où je ne résiste pas comme la *palette à la diable*. La palette est un morceau de viande de [porc](#) peu gras et moelleux, correspondant au muscle de l'omoplate, qui est peu gras et très moelleux. La cuisine « à la diable » correspond à une cuisson au four dans une croûte de moutarde. C'est une recette d'origine alsacienne, ultra facile. Mes gourmands adorent et je dois avouer qu'exceptionnellement, cela me fait plaisir d'en déguster.

L'ayant refaite il y a peu, j'aimerais vous partager l'idée. Que cela soit pour se reconforter ou se faire plaisir, c'est une bonne idée pour changer des classiques. Bonne journée !



Palette à la diable

---

## Recette : Palette à la diable

Saison de la recette : Toute l'année

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

### Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 1 palette de porc (\*)
- 2 oignons
- 3 cuillères à soupe de moutarde
- 3 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
- 150 ml (3/4 de verre type moutarde) de vin blanc
- 1 brin de thym + 1 feuille de laurier

- poivre
- Huile d'olive

## Réalisation

- Épluchez puis émincez les oignons.
- Dans une cocotte, faites chauffer un peu d'huile puis faites revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides . Réservez
- Badigeonnez la palette (sur toutes les faces) avec la moutarde, poivrez légèrement (ne salez pas).
- Déposez la palette sur les oignons, ajoutez le vin, un petit fond d'eau, le thym et le laurier, puis mettez le couvercle de la cocotte
- Enfournez la cocotte pour une heure au four à 180°C. N'hésitez pas à arroser la viande de la sauce en cours de cuisson.

Servez chaud.

### Astuces :

- *Accompagnement* : La palette se mange traditionnellement avec des pommes de terre vapeur ou des pommes de terre sautées. Pour une version plus légère, je vous conseille du potimarron rôti au four ou des frites de céleri.
- (\*) la palette de porc peut s'acheter en version « nature », « demi-sel » et « fumée ». La version demi-sel est conseillé dans les recettes « classiques » mais si vous avez l'habitude de manger peu salé, cela sera peut-être trop salé pour vous. Adaptez votre choix en fonction de vos goûts.
- « Pep'sez' votre palette à la diable en ajoutant une touche d'épice (ex : 1 cuillère à soupe de 4 épice) dans la garniture
- Pas de cocote en fonte ? Disposez tout simplement les

oignons et la palette dans un plat à gratin, puis « fermez » à l'aide papier aluminium.

- Dans certaines recettes, le vin blanc est remplacé par de la bière.
-