

Côtes de veau à la sauge et à l'orange

Préparation 15 mn

Cuisson 15 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 côtes de veau (ou des escalopes)

2 oranges

3 brins de sauge

1 c à s de fond de veau déshydraté

15 cl de vin blanc

20 g de beurre

2 c à s d'huile d'olive

Sel et poivre du moulin

Délayer le fond de veau dans le vin et 10 cl d'eau . Râper le zeste d'une orange en fines lanières et presser les 2 oranges.

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle et y cuire les côtes de veau quelques minutes de chaque côté (cuisson à adapter en fonction de l'épaisseur des côtes de veau). Assaisonner et réserver au chaud.

Déglacer la poêle avec le fond de veau et le jus d'orange, Ajouter les zestes d'oranges, 5 feuilles de sauge et faire réduire 5 mn environ à feu vif. Vérifier l'assaisonnement et retirer les feuilles de sauge.

Hors du feu ajouter le beurre en fouettant et verser aussitôt la sauce sur les côtes de veau. Parsemer de feuilles de sauge. Servir avec des tagliatelles.

Vin conseillé : un valpolicella

Je vous conseille d'utiliser un feu moyen pour la cuisson des côtes de veau afin qu'elles restent moelleuses.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>