



Grenadins de veau à l'orange

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 grenadins de veau
- 15 cl de vin blanc
- 3 oranges non traitées
- 1 càs de gingembre frais
- Huile d'olive
- Farine
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Prélever les suprêmes et le zeste d'une orange.
Blanchir les zestes 3 minutes dans l'eau bouillante, puis les égoutter
2. Presser le jus de 2 oranges
3. Fariner les grenadins
4. Chauffer l'huile dans une poêle et faire dorer les grenadins 3 minutes sur chaque face.
Saler - poivrer et réserver au chaud
5. Retirer les grenadins, et déglacer la poêle au vin blanc.
Ajouter le jus d'orange et le gingembre.
6. Remettre les grenadins, et poursuivre la cuisson 10 minutes à feu doux.
7. Ajouter les zestes et les suprêmes dans la poêle, et chauffer 1 minute et dresser les grenadins nappés de la sauce.