

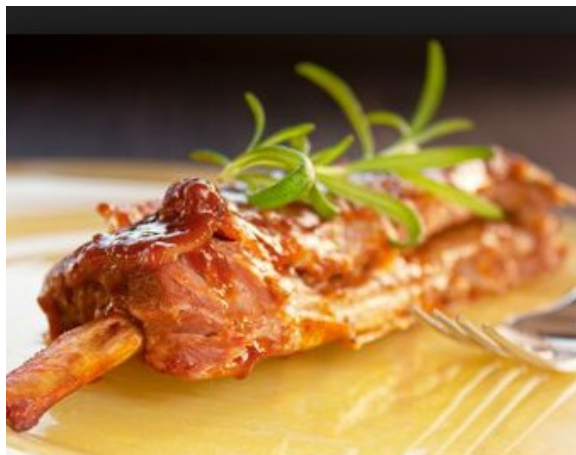
Côte de veau à l'orange accompagnée de choux de Bruxelles

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 doubles côtes de veau
- 300 ml de jus d'orange
- 400 ml de vin blanc
- 2 c. à soupe de menthe ciselée
- 1 c. à soupe rase de fécule de maïs
- 2 càs huile
- poivre



Préparation

1. Faire revenir les doubles côtes de veau dans une poêle (ou une cocotte) avec les 2 càs d'huile jusqu'à ce qu'elles soient colorées. Poivrer. Poursuivre la cuisson sur feu doux, le temps dépendra du degré de cuisson désirée.
2. Quand les côtes de veau sont cuites, les mettre dans un saladier et recouvrir de papier aluminium. Laisser reposer la viande pendant la préparation de la sauce.
3. Déglacer la poêle (ou la cocotte) avec le jus d'orange et le vin blanc. Laisser réduire quelques minutes sur feu moyen. Épaissir la sauce avec la fécule de maïs délayée dans un peu d'eau. Rectifier l'assaisonnement et ajouter la menthe.
4. Dresser la viande dans les assiettes et napper de sauce.