

# COTES DE VEAU AU MIEL D'ORANGER

Pour 2 personnes

Cuisson 20 mn

2 côtes de veau dans le  
filet de 250 g chacune

1 cuil. à soupe de miel  
d'oranger

3 cuil. à soupe de Noilly  
sec

1 cuil. à soupe de jus  
de citron

1 cuil. à café de poivre  
concassé

1 cuil. à soupe d'huile  
d'olive

Sel

Faire chauffer l'huile dans une poêle **antiadhésive**. Faire cuire les côtes 8 mn de chaque côté, sur feu **doux**, les saler sur les deux faces puis les **réserver** au chaud.

Jeter l'huile contenue dans la poêle et y verser le **miel**. Le laisser **caraméliser** quelques secondes puis ajouter le poivre, le **Noilly** et le jus de citron. Laisser réduire de moitié, puis ajouter le jus rendu par la viande et laisser encore réduire de moitié : obtenir une sauce **veloutée**. Retirer du feu et passer les côtes de veau dans la sauce, sur les deux faces.

Ranger les côtes de veau dans deux assiettes chaudes et servir aussitôt. On peut remplacer le Noilly par du **whisky**.