

SAUTE DE VEAU A L'ORANGE

Pour 6 personnes

Préparation 10 mn.

Cuisson 30 mn.

1, 500 kg d'épaule de veau coupée en cubes

6 carottes

3 oranges non traitées

3 ciboules (oignon blancs nouveaux)

Le jus de 3 oranges

4 cuil. à soupe d'huile

Sel, poivre

Laver les oranges et les couper en quartiers, puis chaque quartier en deux.

Eplucher les carottes et les couper en bâtonnets. Laver les ciboules et les couper en tronçons.

Faire chauffer l'huile dans une cocotte. Ajouter les cubes de viande et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter les oranges, les ciboules, les carottes et le jus d'orange. Saler et poivrer.

Couvrir et faire cuire pendant 30 mn environ, en remuant régulièrement.

Verser le sauté de veau dans un plat, rectifier l'assaisonnement et servir très chaud avec du riz sauvage ou autre féculent à convenance.