

Tendrons de veau à l'orange

Les ingrédients pour 6 personnes :

1,250–1,500 kg de tendrons de veau
3 c à s de beurre
2 c à s d'huile d'olive
Un peu de farine
1 gousse d'ail
1 échalote
1 verre de vin blanc
2 tasses de bouillon de volaille
1 pincée de sucre
1 bouquet d'herbes aromatiques (thym, romarin, sauge)
500 g de tomates fraîches pelées, épépinées et coupées en quartiers (je remplace en hiver par des tomates en boîte)
1 verre de jus de tomate
2 petits morceaux de zeste d'orange séché (j'ai mis des zestes frais)
Le jus d'une demi-orange
Des zestes en filaments pour la déco et un peu de persil

Faire sauter les morceaux de tendrons dans le mélange beurre huile à feu modéré puis les saupoudrer de farine et les laisser blondir en les retournant.

Mouiller avec le vin, laisser réduire un court instant et ajouter ail et échalote hachés, le bouquet garni et l'écorce d'orange séchée ou le zeste. Ajouter les tomates en quartiers et le jus de tomate, une pincée de sucre pour l'acidité des tomates ainsi que le bouillon et couvrir. Laisser mijoter 1 h 30 environ. La viande doit être tendre et moelleuse. Quand la viande est cuite, assaisonner, ajouter le jus d'orange et les zestes d'orange en filaments. Chauffer pour lier les arômes, retirer le bouquet d'herbes et parsemer de persil haché. Il ne reste qu'à servir avec du riz ou des pâtes.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>