

# Sauté de veau à l'orange

Bon revenons un peu à nos fruits et légumes! Je vous propose cette recette que je fais régulièrement. J'en fais toujours un peu plus pour les gamelles du lendemain midi... dans ce cas j'ai servi le veau avec des pommes de terre cuites à la vapeur.



## Ingrédients:

- 500 g de veau (tendrons...)
- 1 gros [oignon](#)
- 2 à 4 [oranges](#) non traitées (ici des oranges sanguines)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de farine
- 1 bouillon cube de fond de veau (facultatif)
- Sel et poivre

Prélevez le zeste de deux oranges puis pressez-les afin d'en récupérer le jus. Réservez le jus et le zeste.

Coupez le veau en cubes de taille moyenne. Déposez les cubes de veau dans un sachet contenant 2 c. à soupe de farine. Remuez le sac afin d'enfariner les morceaux de viande. Faites saisir les morceaux de veau avec l'oignon haché dans une cocotte enduite d'huile d'olive. Une fois le veau bien doré, versez le jus, ajoutez le zeste des oranges puis assaisonnez. Couvrez et laissez épaissir la sauce à feu modéré. Si la sauce est trop épaisse ajoutez, soit du jus d'orange supplémentaire, soit un peu d'eau additionnée d'un bouillon cube de fond de veau. Laissez cuire à feu doux pendant au moins 30 minutes. Servez avec des pommes de terre vapeur, du riz ou des pâtes.

## Mes suggestions:

- Si vous aimez le goût de l'orange, ajoutez 1 ou 2 zeste(s) supplémentaire(s)!
- Recette de [pâtes fraîches](#)
- Recette de [riz longue cuisson... sans machine!](#)