

# Rôti de veau à l'orange

---

Préparation : 10 min

Cuisson : 50 min

## Ingrédients

*pour 4 personnes*

- 1 rôti de veau de 1 kg
- 2 gousses d'ail
- 2 oranges
- 2 branches de thym
- 1 feuille de laurier
- sel, poivre

## Préparation

- 1| Ajoutez dans une cocotte l'ail, le thym, le laurier et le jus de 2 oranges
- 2| Disposez dessus le rôti de veau.
- 3| Salez et poivrez. Vous pouvez rajouter quelques zestes d'orange.
- 4| Faites mijoter 50 min à feux doux. (160°)
- 5| Ôtez le rôti et laissez le reposer 5 min sur une feuille d'aluminium.
- 6| Réservez-vous une tranche de 120 g.
- 7| Nappez de jus.

## Conseil

Accompagnez le rôti d'endives cuites.

On trouve en grandes surfaces, au rayon des épices, un moulin à baies qui peut agrémenter vos plats.

Cette recette peut se décliner en une escalope de veau ou de poulet.

Vous variez ainsi agréablement vos repas minceur.