

Les escalopes de veau à l'orange *ou*

Pour 4 à 5 personnes

Mignons en tranches

*5 escalopes de veau de 150 g chacune; 50 g de
beurre de cuisine; 1 cuillerée à soupe d'huile; 2
grosses oranges; un peu de farine; sel, poivre;
un peu de crème fraîche; un peu de vin blanc.*

1. Bien aplatir les escalopes, puis les passer légèrement dans la farine. Faire chauffer le beurre et l'huile dans une poêle sur feu pas trop fort et faire dorer les escalopes sur les deux faces. Jeter un peu de cette graisse, si nécessaire, puis verser le jus d'une orange, couvrir et laisser cuire 5 minutes. Saler et poivrer, déglacer avec un peu de vin blanc. Au dernier instant, verser un peu de crème et lier la sauce.

2. Pendant ce temps, couper de fines lanières avec le zeste d'une orange et faire cuire quelques minutes dans très peu d'eau, puis bien égoutter. Couper en rondelles l'autre orange. Disposer les escalopes dans un plat de service chaud, verser la sauce par-dessus et décorer avec les rondelles d'orange.