

T-Bone de veau à l'orange



TEMPS DE PRÉPARATION

20 min

TEMPS DE CUISSON

15 min

TEMPS TOTAL

35 min



TYPE DE PLAT

Plat principal

CUISINE

Française



PORTIONS

4

INGRÉDIENTS

- 4 T-bones de veau
- du sel à frotter au choix
- 1 échalote
- 1 c.à.s. de concentré de tomates
- 1 c.à.s. de beurre
- 20 cl de jus d'orange frais

INSTRUCTIONS

1. Allumez votre BBQ pour une cuisson indirecte, trappe fermée à 110°C (225°F). Épicez les T-bones de veau avec le sel à frotter.
2. Il faut savoir que la fumée accroche mieux la viande quand elle est encore froide... Donc placez-la rapidement sur la grille du BBQ et fermez le couvercle pendant 20 minutes.
3. Augmentez la t° du BBQ au maximum. Préparez la sauce. Hachez l'échalote. Faites fondre le beurre dans une petite casserole, et faites revenir l'échalote. Lorsqu'elle est translucide, ajoutez le jus d'orange et le concentré de tomates. Salez et poivrez, et faites réduire jusqu'à ce que la consistance de la sauce vous convienne.



MOTS CLÉS

orange, T-bone, veau