Carré de veau sauce grenade et miel

Mon choix.

Durée totale: 1 h

Temps actif: 1 h

Moyenne



Ingrédients

Pour 6 personnes

1.4 kg	carré de veau suisse
1	grenade
2 cs	miel liquide
2 cs	vinaigre balsamique blanc
	sel
	poivre noir du moulin
1 bouquet	basilic sucré (basilic thaï)

Valeurs nutritives

1 portion (sans la salade de haricots ni le pain non levé) contient env.:

357	kcal
39 g	de protéines
11 g	de glucides
16 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Préparation

1. Préparer un gril sphérique pour la grillade indirecte.

2. Saisir les deux faces des carrés de veau sur le côté braise du gril pendant 5-6 minutes en tout puis les pousser vers le côté indirect. Refermer le gril et faire griller à chaleur moyenne pendant 35-40 minutes jusqu'à ce que la température à coeur atteigne 64-68° C. Retourner plusieurs fois en cours de cuisson.

3. Pendant ce temps, détacher les pépins de la grenade, puis les mélanger vigoureusement avec le miel et le vinaigre balsamique blanc. Saler, poivrer et réserver.

4. Retirer les carrés de veau du gril, les envelopper dans du papier aluminium et laisser reposer env. 10 minutes.

5. Couper le basilic thaï en fines lanières et les mélanger avec la sauce à la grenade.

6 Couper les carrés de veau en portions, saler et poivrer selon son goût et servir avec la sauce.

Accompagner d’une salade de haricots au sésame noir et de pain non levé.