


Carré de veau sauce grenade et miel



La différence est là.

 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 braisé 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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

- 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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.